

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2017

Pavla Benešová

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta  
Katedra Tělesné výchovy

## DIPLOMOVÁ PRÁCE

Škola v pohybu  
School on the move  
Pavla Benešová

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Věra Kuhnová

Studijní program: Učitelství pro základní školy

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy

2017

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma Škola v pohybu vypracovala pod vedením vedoucího diplomové práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 5. 12. 2017

Pavla Benešová

Na tomto místě bych ráda poděkovala Mgr. Věře Kuhnové za odborné vedení, cenné rady a připomínky při zpracování diplomové práce. Také bych ráda poděkovala své rodině, která mě podporovala v průběhu celého studia a byla mi důležitou oporou.



## **ABSTRAKT:**

Diplomová práce zkoumá pohybové aktivity na prvním stupni základní školy ve výuce i mimo výuku. V několika náhodně vybraných školách jsem pozorovala, kolik minut denně stráví žáci pohybem při výuce a o přestávkách. Provedeným výzkumem se ukázalo, že žáci se ve škole pohybují minimálně, především jen při organizačních přesunech. Mou snahou bylo navrhnout způsoby, jak školní den o pohyb obohatit. Na základě toho jsem realizovala experiment ve vybrané škole, který měl přinést více pohybové aktivity do vyučování a přestávek. Zda se čas věnovaný pohybu ve školním prostředí podařilo novou nabídkou zvýšit, nám ukazují výsledky pokusu. Součástí této práce jsou praktické nápady pro realizaci pohybových aktivit ve výuce, tipy na vybavení tříd i školních chodeb.

**Klíčová slova:** mladší školní věk, pohybová aktivita, hygiena školního prostředí, výchova ke zdraví, pohybový režim dětí, tělovýchovná chvilka

**ABSTRACT:**

The thesis examines physical activities in a primary school both inside and outside of the classroom. In several randomly selected schools, I watched how many hours a day the pupils spend time moving while learning and taking breaks. Research has shown that pupils keep the activity at a minimum in school, mostly only to scheduled moves. My endeavour was to propose ways to enrich the school day by physical activity. Based on this finding, in a selected school, I conducted an experiment that was supposed to bring more physical activity into classes and during school breaks. Whether the active time spent in the school environment managed to increase through the new proposition, shows the results of the experiment. Part of this work are practical ideas for implementation of physical activities into the classroom, and tips for classrooms and school corridors equipment.

**Keywords:** young school-age, physical activity, hygiene of the school environment, health education, children's movement regime, physical education break

## OBSAH

<b>Úvod .....</b>	<b>10</b>
<b>Cíl a problém práce .....</b>	<b>12</b>
<b>TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>13</b>
<b>1 Charakteristika mladšího školního věku .....</b>	<b>13</b>
1.1 Osobnost dítěte mladšího školního věku .....	13
1.2 Školní zralost .....	15
1.3 Tělesný a pohybový vývoj dítěte ml. školního věku .....	16
<b>2 Pohyb v životě jedince .....</b>	<b>20</b>
2.1 Pohyb a hypokineze .....	20
2.2 Pohybová aktivita.....	21
2.3 Tělesná zdatnost a její složky .....	22
2.3.1 Aerobní zdatnost .....	22
2.3.2 Svalová zdatnost a flexibilita .....	23
2.3.3 Složení těla.....	23
2.4 Pohybová aktivita u dětí mladšího školního věku .....	24
2.5 Vztah k pohybové aktivitě .....	25
2.6 Význam pohybových aktivit u dětí mladšího školního věku.....	26
<b>3 Hygiena školního prostředí .....</b>	<b>28</b>
3.1 Optimální pracovní podmínky .....	28
3.1.1 Prostorové podmínky .....	29
3.1.2 Vybavení nábytkem a rozsazení žáků.....	29
3.1.3 Osvětlení .....	30
3.1.4 Mikroklimatické podmínky .....	31
3.2 Režim dne, pitný režim, stravování .....	32
3.2.1 Režim dne .....	32
3.2.2 Pitný režim .....	33
3.2.3 Stravování .....	34
<b>4 Kurikulární dokumenty .....</b>	<b>36</b>
4.1 Člověk a zdraví .....	37
4.1.1 Výchova ke zdraví .....	37
4.1.2 Tělesná výchova.....	38

4.2	Člověk a jeho svět.....	40
4.2.1	Člověk a jeho zdraví .....	40
<b>5</b>	<b>Zařazení pohybu do denního režimu žáků .....</b>	<b>43</b>
5.1	Hodiny tělesné výchovy.....	43
5.2	Pohyb o vyučování.....	45
5.2.1	Pohybové aktivity před vyučováním .....	45
5.2.2	Spontánní pohybová aktivita.....	46
5.2.3	Pohyb jako součást vyučování .....	46
5.2.4	Učení v pohybu .....	47
5.2.5	Tělovýchovné chvilky.....	48
5.2.6	Pohyb o přestávkách .....	49
	<b>VÝZKUMNÁ ČÁST.....</b>	<b>51</b>
<b>6</b>	<b>Cíl práce:.....</b>	<b>51</b>
6.1	Dílčí cíle:.....	51
6.2	Hypotézy:.....	51
<b>7</b>	<b>Metody a postup práce .....</b>	<b>52</b>
7.1	Metoda pozorování .....	52
7.2	Metoda experimentu .....	52
<b>8</b>	<b>Výzkumná a výsledková část .....</b>	<b>54</b>
8.1	Použitý výběrový soubor .....	54
8.1.1	ZŠ Nad Přehradou.....	55
8.1.2	Fakultní ZŠ Chodovická .....	57
8.1.3	ZŠ Veronské náměstí .....	59
8.1.4	ZŠ nám. Curieových .....	61
8.1.5	ZŠ Nechvalice .....	63
8.1.6	ZŠ Strakonice, Krále Jiřího z Poděbrad.....	65
8.1.7	ZŠ Březové Hory, Příbram .....	67
8.2	Vyhodnocení náslechu.....	69
8.3	Realizace experimentu .....	72
8.4	Vyhodnocení experimentu .....	73
8.5	Diskuze .....	75
8.5.1	Hypotéza 1 .....	75

8.5.2	Hypotéza 2 .....	76
8.5.3	Hypotéza 3 .....	76
8.5.4	Hypotéza 4 .....	76
8.5.5	Hypotéza 5 .....	77
8.6	Nápady pro vybavení tříd a chodeb .....	77
8.6.1	Nápady do tříd.....	77
8.6.2	Nápady na chodbu.....	78
8.6.3	Nápady na nástěnku .....	79
8.6.4	Nápady do výuky .....	80
<b>Závěry .....</b>		<b>90</b>
<b>Seznam použité literatury .....</b>		<b>92</b>
<b>Seznam obrázků .....</b>		<b>96</b>
<b>Seznam tabulek .....</b>		<b>97</b>
<b>Seznam příloh.....</b>		<b>98</b>

## Úvod

Výběr tématu Škola v pohybu bylo podmíněno především mým kladným vztahem k pohybu a k pohybovým aktivitám. Cílem mé práce je navrhnout školu jako místo, kde žáci budou mít hodně příležitostí k pohybovým aktivitám, ne tedy jen v rámci tělesné výchovy, ale i o přestávkách a v mezipředmětových vztazích.

Zahájením školní docházky dochází v životě dítěte k velkému převratu. V mateřské škole si bylo zvyklé především hrát, pozornost při řízených činnostech udrželo pouze krátce. Při hře měnilo často polohy těla a hledalo takovou, ve které se cítilo dobře. Chvilí si hrálo na koberci, pak pracovalo u stolečku, při pobytu venku se vyběhalo venku na hřišti. A najednou přichází školní jednotný režim, kdy jsou na děti kladeny vysoké nároky. Děti jsou prakticky násilně omezovány ve svých pohybových projevech, musí sedět v lavici a být pozorní. Výrazně je omezen i pobyt na čerstvém vzduchu. Statické přetěžování pohybového aparátu při vyučování není kompenzováno často ani vhodnou pohybovou aktivitou ve volném čase, dítě tráví po příchodu domů čas u počítače nebo sledováním televize. Současný styl života tak vede k nedostatku přirozeného pohybu už od dětství.

Vztah k pohybu získává dítě především v rodině. Pokud dítě nemá tolik štěstí, aby se narodilo do sportovní rodiny, dochází s nástupem do školy k pohybovému úpadku. Přestože mnohé děti tráví ve škole až 8 hodin denně (včetně družiny), jsou pohybové aktivity věnovány zpravidla pouze dvě hodiny tělesné výchovy týdně. Nedostatek pohybu je rizikovým faktorem vývoje a není divu, že se v období mladšího školního věku setkáváme s nárůstem vadného držení těla, malou tělesnou zdatností, obezitou, alergiemi a jinými zdravotními obtížemi. Proto je potřeba učinit změnu.

Ráda bych svou diplomovou prací přinesla učitelům 1. stupně základních škol podnětné nápady a pomohla jim ukázat způsob, jak obohatit školní den žáků o pohybové aktivity, abychom posléze mohli označit školu jako místo, kde se žáci hýbou a kde mají pohybové aktivity vysoký kredit.

V teoretické části nejprve charakterizují osobnost dítěte mladšího školního věku z hlediska tělesného, psychického i sociálního. Dále píší o pohybu jako o přirozené potřebě dítěte a o jeho pozitivních účincích na zdraví. Ve třetí kapitole se zabývám

hygienou školního prostředí, vymezují optimální prostorové podmínky a vyzdvihují požadavky na patřičné vybavení nábytkem, na osvětlení či větrání. V druhé části této kapitoly se věnuji režimu dne školáka, pitnému režimu a stravování. Následně se opírám o kurikulární dokumenty základního vzdělávání a podrobněji seznamuji s oblastí Člověk a zdraví a s oblastí Člověk a jeho svět. Na závěr teoretické části pojednávám o možném zařazení pohybu do školního dne dětí.

Ve výzkumné části se zabývám pozorováním jednoho dne žáků na 1. stupni vybraných základních škol a zjišťuji, kolik minut žáci strávili pohybem v tomto dni. V jedné ze škol, kde nám výsledek vyšel nedostatečný, jsem realizovala experiment, který měl přinést více pohybu do školního dne žáků. Sledovala jsem, jak žáci o pohybové aktivity projevují zájem a zda se mi podařilo zvýšit celkový aktivní čas strávený mimo školní lavice. Na závěr přináším konkrétní podněty a hry do výuky, nápady na vybavení třídy, chodeb i nástěnek.

## **Cíl a problém práce**

### **Cíl práce:**

Cílem diplomové práce je zjistit, kolik příležitostí mají žáci prvního stupně základní školy k pohybovým aktivitám v době výuky i o přestávkách. Ve druhé části výzkumu se pokusím navrhnout, jak obohatit školní den o pohybové aktivity, abychom mohli označit školu jako místo, kde se žáci hýbou.

### **Problém (vědecké otázky):**

- Kolik minut denně stráví mladší žáci pohybem ve školním prostředí?
- Jaké možnosti k pohybu mají žáci o přestávkách?
- Je vybavení třídy i chodeb podnětné a vybízející k pohybové aktivitě?
- Využívá učitel při vyučování spontánní pohybovou aktivitu, učení v pohybu nebo tělovýchovné chvíle?
- Zvedne se zájem dětí o pohyb, pokud nabídneme příležitosti k pohybové aktivitě?



# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 Charakteristika mladšího školního věku

### 1.1 Osobnost dítěte mladšího školního věku

Mladší školní věk je zpravidla vymezen věkovou hranicí 6 až 11 let. Jedná se o období, kdy dítě navštěvuje 1. stupeň základní školy. Nástup do školy je v životě dítěte velikou událostí a důležitým sociálním mezníkem, který s sebou přináší změny v jeho způsobu života a sociálních vztazích. Většina dětí se na školní docházku přirozeně těší. Děti jsou motivovány velkou touhou po vědění, pyšní se školní taškou či batohem a nabývají pocit, že se začínají přibližovat životu dospělých. Každý den dítě odchází do školy, stejně jako jeho rodiče chodí do práce. Získává tak pocit zodpovědnosti (Čáp, Mareš, 2001).

Období návštěvy 1. stupně můžeme dle Vágnerové (2012) rozdělit na dvě fáze, a to raný školní věk, který trvá od nástupu do školy (tedy od 6–7 let) až do 9 let, a střední školní věk, který trvá od 9 let do 11–12 let, tj. do doby, kdy dítě přechází na 2. stupeň základní školy a začíná dospívat. Pro období raného školního věku je charakteristické, že dítě zvládne novou roli žáka a naučí se základy vzdělanosti: naučí se číst, psát a počítat. Období středního školního věku je relativně obdobím klidu a pohody, dítě se plynule rozvíjí ve všech oblastech. V průběhu této fáze dochází k méně nápadným změnám, které lze považovat za přípravu na dobu dospívání.

Novou roli žáka, která s sebou přináší vyšší sociální prestiž, přijímá pozitivně. Pro většinu dětí však znamená značnou zátěž. Musí si nyní zvykat na nový režim a zvyšující se požadavky, které jsou na ně kladeny. Začátky psaní, čtení a počítání jsou pro dítě v tomto věku velmi namáhavou a únavnou prací. Dítě zvyklé především na volnou hru z mateřské školy, je nyní tlačeno k soustavné disciplinované práci, kontrolované autoritou, přičemž důvod učení chápe pouze nezřetelně (Šimíčková – Čížková, 2005).

U dětí tohoto věku snadno vzniká zájem o něco nového, zvědavost a radost ze získávání dovedností patří k přirozeným potřebám dítěte. Pokud jsou dobře vedeni a motivováni, mají zájem se učit. Ve škole se setkávají s rozmanitou škálou předmětů, které rozvíjejí

všechny aspekty jejich osobnosti (paměť, intelekt, pozornost, vytrvalost, motoriku, sebeovládání, estetické předpoklady, aj.). Důležitou hnací silou je pro ně pochvala, úspěch a uznání za výkon. Problém nastává při nedostatečné školní zralosti, při nepříznivých podmínkách v rodinném zázemí, či při nižší úrovni obecné inteligence dítěte a specifických nedostatecích jako např. specifické poruchy učení (Čáp, Mareš, 2001).

Škola není jen místem, kde žáci získají kognitivní znalosti, ale také důležitým a pro život zásadním místem socializace. Vágnerová (1997) uvádí, že je třída především socializační skupinou, jejímž členem dítě je. Postupně v ní dochází k diferenciaci a hierarchizaci rolí. Jedná se o skupinu poměrně stabilní, její členové jsou přibližně stejného věku a je mezi nimi vztah formální rovnosti. Chybí u ní znak výběrovosti, dítě si svoje spolužáky nemůže vybrat. Po přiřazení do třídy se dítě stává členem skupiny se stejnými právy a povinnostmi, musí přijmout skupinové normy a potlačit egocentrické tendence. Třída je referenční skupinou, se kterou je srovnáván výkon dítěte. Potřeba úspěchu a sebeprosazení se snáze uspokojuje ve vrstevnické skupině, výkony spolužáků jsou základem pro posouzení vlastních výsledků dítěte. Uvědomuje si díky nim, jaké jsou jeho přednosti a nedostatky.

V roli žáka je obsažena nutnost přijmout autoritu učitele. Na počátku školní docházky je učitel takřka bez výjimky milován. Žáci ho mají za vzor, přejímají jeho hodnoty a jeho slovo je téměř svaté. Obvykle vztah k němu mívá i citovou dimenzi, kdy učitel malému školákovi poskytuje oporu v novém prostředí. Tento vztah pomáhá dítěti snáze zvládnout adaptaci na školní systém. Ve středním školním věku žáci přecházejí ke kritičtějšímu postoji, ubývá potřeba emoční podpory, žáci ocení především profesní kompetence a smysl pro spravedlivost (Říčan, 2004). Význam nabývá vrstevnická skupina a role spolužáka. Důležitou úlohu pro zdravý rozvoj sebepojetí má i vydobytí vlastní pozice ve třídě, dítě potřebuje být třídou akceptováno. Dítě se učí různým formám sociální interakce, vytvářejí se kamarádské vztahy, vztahy založené na pomoci a spolupráci, ale také vztahy charakterizované soupeřením, agresivitou (Čáp, Mareš, 2001). Zvládnutí role spolužáka je součástí celkové školní zdatnosti. Získání této sociální zkušenosti je nezbytné pro budoucí navazování kontaktů v jiném sociálním prostředí (Vágnerová, 2002).

## 1.2 Školní zralost

Pro školní zralost není důležité, zná-li dítě již některá písmena, umí-li se podepsat nebo mechanicky odříkávat číselnou řadu. Mnohem důležitější je, aby bylo zralé po stránce tělesné, kognitivní a sociální. Pojmem školní zralost tedy rozumíme přiměřený duševní, tělesný a sociální vývoj dítěte, které jsou nutným předpokladem úspěšného zvládnutí školních požadavků (Šimíčková – Čížková, 2005).

*„V pedagogicko-psychologickém pojetí znamená školní zralost stav dítěte projevující se v takové úrovni jeho organismu, která mu umožňuje adaptaci na prostředí školy. Toto pojetí vychází z teorií vývojové psychologie, které vysvětlují, jak dítě dozrává ve své centrální nervové soustavě, ve svých mentálních schopnostech, vnímání, pozornosti, řečových a komunikativních dovednostech.“* (Průcha, Walterová, Mareš, 2003, s. 243)

Vágnerová (2002) vymezuje několik předpokladů, které má žák 1. ročníku ve škole splňovat, má-li ve škole uspět:

1. Musí být natolik zralé, aby sneslo zátěž školní práce a bylo schopné přijatelné adaptace na školní režim. Mělo by být schopné se na práci očekávaným způsobem soustředit, nemělo by se příliš brzy unavit.
2. Musí dosáhnout potřebných předpokladů k učení důležitých pro zvládnutí jednotlivých předmětů (v oblasti motoriky, zrakového a sluchového vnímání).
3. Musí dosáhnout potřebné úrovně rozvoje poznávacích procesů, aby bylo schopné chápat učivo.
4. Musí mít dostatečně rozvinutou řeč.
5. Musí být k učení dostatečně motivováno, role školáka pro ně musí být dostatečně atraktivní.
6. Musí se umět chovat tak, jak role školáka vyžaduje, tedy musí mít určité pracovní a společenské návyky.

Ve věku 6-7 let dochází k různým vývojovým změnám, které jsou potřebné k zvládnutí všech školních požadavků. Jsou podmíněny zráním (tj. realizací dědičných dispozic) a učením (tj. stimulací vnějším prostředím). Vágnerová (1997) spatřuje zařazení do školy

jako určité potvrzení normality dítěte. Není divu, že označení dítěte jako neschopného nástupu do školy, může u rodičů vyvolat obranné mechanismy v podobě popření, odmítnutí názoru, či smlouvání o docházce. Mějme ale na paměti, že start ve škole působí zásadně na další vývoj dítěte a pokud se hned na začátku setká s velkým neúspěchem, můžeme tak negativně ovlivnit jeho další prožívání i chování a způsobit vývojovou krizi. Dobrý start má vliv nejen na přístup dítěte ke školní práci, ale i k zaměstnání a může ovlivnit celkové uplatnění člověka v životě.

Ve své práci se o školní zralosti zmiňují právě proto, že je klíčová pro další roky života dítěte a zásadní i pro učitele. Pokud do školy přijde dítě nezralé, motoricky neklidné, nekoordinované, emočně labilní, neodolné vůči frustracím, neschopné se vyrovnat se zátěží, neovládající koncentraci pozornosti, a když se takto nezpůsobilé dítě konfrontuje s požadavky školy, může se tím způsobit až ztráta duševní rovnováhy, narušení zdravého vývoje v oblasti tělesné i psychické. A našim cílem je vnímat školu jako zdravé a podnětné prostředí.

### **1.3 Tělesný a pohybový vývoj dítěte ml. školního věku**

Mladší školní věk je období, kdy u dítěte dochází k velkému tělesnému i psychickému vývoji. Ne všechny vrozené dispozice a schopnosti jsou však rozvíjeny automaticky. Je zapotřebí aktivní přístup dítěte, rodiče a učitele ve škole, aby vývoj dítěte probíhal správně.

Na začátku mladšího školního věku je dítě v období první vytáhlosti, dítěti se prodlužují končetiny a ztrácí typickou dětskou baculatost. Po přechodné disharmonii, která je způsobena právě protažením končetin, nastává období pomalého růstu a vývoje. Dochází k plynulému růstu všech orgánů. Krevní oběh, plíce a ostatní vnitřní orgány se mění úměrně s rovnoměrným zvyšováním hmotnosti a výšky těla. Musíme však počítat s velkými individuálními rozdíly, včetně rozdílů pohlaví. Každým rokem vyroste dítě průměrně asi o 5–6 cm a objem těla se zvětší o 2,5 - 3 kg (Machová, 1989).

Klidné růstové tempo přispívá k přibývání podkožní tukové vrstvy, období první vytáhlosti je vystřídáno obdobím druhé plnosti (Machová, 1989). Obecně platí, že dívky

mají více tuku nežli chlapci. Výraznější rozdíly můžeme spatřovat po osmém roce věku, kdy dívky nabývají více tuku v oblasti břicha, pánve a dolních končetin (Seliger, 1980).

U dětí mladšího školního věku nadále probíhá osifikace. Jejich kosti jsou stále měkké, pružné a poddajné. Tvar páteře není ještě trvalý a do značné míry se fixuje právě v období mladšího školního věku. Nesprávné sezení v lavici, nošení těžkých předmětů a jednostranné zatěžování může mít za důsledek různé deformace těla. Proto je především v tomto věku nejdůležitější dbát na prevenci, případně již nápravu vzniklých vad (Krejčí, Bäumeltová, 1999).

Hlava roste již jen velmi pomalu, ke konci období mladšího školního věku dosahuje 95 % své definitivní velikosti. Dítě dostává druhý, trvalý chrup, mění se postavení čelistí, rysy obličeje jasněji vystupují. Růst mozku se výrazně zpomalí kolem desátého roku věku dítěte (Říčan, 2004).

Pohybová koordinace u dětí mladšího školního věku se vyznačuje celkovým motorickým zklidněním. Pohyby dítěte jsou úsporné, účelnější, přesnější a efektivnější ve srovnání s dítětem v mateřské škole. Dítě má velkou radost z pohybu a není výjimkou, když školák označí tělesnou výchovu za nejoblíbenější předmět ve škole. Děti mají přirozenou potřebu pohybu, není pro ně alespoň zpočátku snadné sedět po celou dobu výuky v lavici, to vydrží jen s velkým přemáháním. Nedostatek pohybu ve školních lavicích způsobuje tzv. statickou námahu. To může mít za následek sníženou pracovní výkonnost a nedostatečnou pozornost. Je proto vhodné zařazovat ve výuce tělovýchovné chvíle, často střídat činnosti i polohy u jejich vykonávání. Zvláště při psychickém napětí je pohyb vhodným uvolněním, které dokáže dítě vrátit do duševní pohody a rovnováhy, proto by měl být součástí každodenního režimu školáka (Šimíčková – Čížková, 2005).

Výkonnost dětského organismu je obdivuhodná. Dochází k nárůstu svalové hmoty, dýchací svaly však ještě stále neukončily svůj vývoj, což znamená, že děti nedokážou hluboce dýchat. Dochází tak k předčasné únavě dítěte. Na druhou stranu se pak dítě dokáže po intenzivní aktivitě velice rychle zotavit a nabrat nové síly. Pohyby vykonávané velkými svaly jsou již obratné. Děti zvládnou skákat přes švihadlo, jezdit na kole, plavat, lyžovat, učí se lépe zacházet s míčem – zpřesňují hod, hází jednoruč i obouruč (Říčan, 2004). Pohyby drobných svalů jsou ještě nepřesné, koordinace zraku a jemných pohybů

se teprve dotváří. Osifikace ruky není dokončena a psaní působí dětem značné obtíže. Lekce psaní by neměla být do osmi let delší než 10–15 minut. Psaní se stává mechanické až kolem dvanáctého roku (Krejčí, Bäumlertová, 1999).

Obecně lze říci, že dívky lépe splňují nároky současné školy, jsou šikovnější a pečlivější ve psaní a dalších činnostech vyžadujících koordinaci prstů, jsou klidnější a pilnější. Chlapci mívají horší prospěch, jsou považováni za lajdáky, kteří často vyrušují. Rozdílnost je dána pomalejším tempem zrání. Chlapci bývají často dráždivější, mají horší koncentraci pozornosti a nevydrží dostatečně dlouho pracovat. Jakmile se unaví, začnou vyrušovat. K určité změně dochází na druhém stupni školy, kde začíná nabývat významu jiný styl učení. Nutno ale podotknout, že se rozdíly mezi chlapci a dívkami stále postupně zmenšují (Vágnerová, 1997).

Nesmíme opomenout změny týkající se celkového tvarového sexuálního rozlišování těla chlapců a děvčat, jelikož dnešní děti dospívají mnohem dříve. Není neobvyklé, že se na 1. stupni setkáme s dívkami, které již začaly menstruovat. Objevují se nápadné sexuální rozdíly, avšak zájem o sexualitu není až tak živý, především proto, že jej naše společnost záměrně tlumí. Přesto k dětem otázky sexuality doléhají mnohem více než tomu bylo v minulosti. Říčan (2004) uvádí jako důležitou ochranu vznik izosexuálních skupin, chlapeckých i dívčích. Děvčatům připadají kluci ukřiženi a hrubí, chlapci prohlašují o dívkách, že jsou nemožné.

Dítě se začíná zajímat o různé druhy sportu a v tomto směru bychom měli poskytnout dítěti co nejvíce příležitostí, jelikož právě mladší školák má velké možnosti po stránce rozvoje všech pohybových schopností i osvojování si základních pohybových dovedností. Právě mladší školní věk bývá označován jako zlatý věk motoriky. Motorické učení nezáleží jen na vnitřních dispozicích, ale také na vhodné vnější stimulaci a podmínkách pro jeho rozvíjení (Šimíčková – Čížková, 2005). Ke konci období mladšího školního věku se projevují rozdíly mezi chlapci a děvčaty i v zájmu o pohybové aktivity. Chlapci inklinují ke kopané, florbalu, hokeji, cyklistice, košíkové, děvčata nacházejí zálibu např. v házené, gymnastice, tanečkách či aerobiku.

Jako nutná se jeví potřeba denní pohybové aktivity v různých podmínkách, aby se od spontánního vztahu k pohybu změnil vztah na uvědomělý. Aby děti našly zalíbení v pohybové aktivitě a ta se stala vyhledávanou součástí jejich života (Hondlík, 1995).

## 2 Pohyb v životě jedince

### 2.1 Pohyb a hypokineze

***„Tělo necht’ každodenní své hýbání má.“ Jan Amos Komenský***

Pohyb je jedním ze základních projevů existence člověka (Kubátová, 2009). O jeho důležitosti nemůže být pochyb. V posledních desetiletích však především v důsledku rozvoje vědeckotechnického a zhoršujícím se životním stylem klesá jeho celkové množství. Genetické vybavení jedince se však nezměnilo a zůstala stejná i potřeba pohybu, jeho realizace je ovšem nedostatečná a pohyb se z našich všedních dnů postupně vytrácí (Pastucha, 2011).

Podle Kubátové (2009) trpí většina současné populace výraznou hypokinezi, která se stává charakteristickým rysem současného životního stylu. Hypokinezi chápeme jako nedostatek pohybu v životě jedince. Přivádí každého jednotlivce k výraznému rozporu mezi jeho vrozenými předpoklady k pohybu a skutečným pohybovým režimem. Lidskou práci nahradily stroje, přemísťujeme se pomocí aut nebo jiných dopravních prostředků, používáme raději výtah, jezdíme po eskalátorech, zmodernizovala se domácnost. Ve volném čase si většina lidí sedne k televizi nebo počítači, místo toho, aby šla ven do přírody. Ani si neuvědomujeme, že se způsob trávení volného času mění z aktivního na pasivní a ohrožujeme tím své zdraví. Podpora pohybové aktivity se tak stává neoddelitelnou součástí podpory zdraví.

Pohyb je pro děti naprosto přirozenou potřebou. Dítě by mělo trávit aktivním pohybem stejný čas, jako tráví ve škole, ideálně 5 hodin denně. Dětem chybí k pohybu potřebná motivace a potřebný prostor. Ve škole jsou v pohybové aktivitě spíše omezovány z bezpečnostních důvodů a po příchodu domů sednou raději k počítači nebo televizi, namísto toho, aby vyběhly se svými vrstevníky ven. Období mladšího školního věku je typické rozparem mezi intenzivní potřebou pohybu a jeho výrazným omezením při zahájení školní docházky. Nedostatečný podíl hodin tělesné výchovy ve školách a neúčast dětí na další pravidelné pohybové aktivitě prohlubuje energetickou dysbalanci, vzniká tak

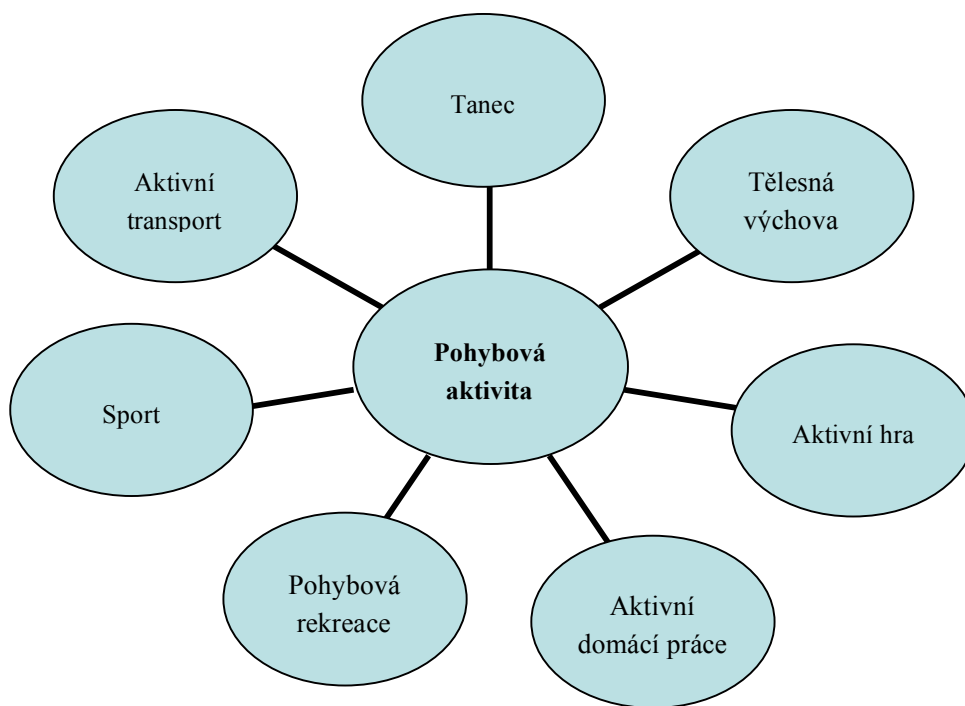


velká nerovnováha mezi příjmem a výdejem energie, což je krizové pro rozvoj dětské obezity. Nárůst výskytu dětské obezity za poslední dobu je alarmující (Pastucha, 2011).

To ovšem není jediný negativní dopad na zdraví. Kubátová (2009) uvádí, že hypokineze je jednou z hlavních příčin rostoucího výskytu chronických neinfekčních chorob (kardiovaskulární onemocnění, choroby trávicího traktu, astma bronchiale, psychické poruchy, kosterně – pohybové onemocnění, aj.).

## 2.2 Pohybová aktivita

Pohybová aktivita je nezbytná pro naše zdraví. WHO<sup>1</sup> definuje pohybovou aktivitu jako: „*jakoukoli aktivitu produkovanou kosterním svalstvem, která vyžaduje výdej energie*“. Chápeme ji tedy jako celé spektrum činností, které každý jedinec během dne vykonává, ať už jde o domácí práce, aktivní hru, tělesnou výchovu či cestu do školy (obr. 1).



Obrázek 1 Struktura PA dle SIGPAH<sup>2</sup> 2004 (Pastucha, 2011, s. 32)

<sup>1</sup> Světová zdravotnická organizace (World Health Organization)

<sup>2</sup> Strategic Inter-Governmental forum on Physical Activity and Health, 2004

WHO doporučuje pro děti a mládež ve věku 5–17 let (relevantní pro všechny zdravé děti) alespoň 60 minut pohybové aktivity střední až silné intenzity denně ve formě, která je vývojově vhodná, přináší dětem radost a zahrnuje rozmanité činnosti. Více než 60 minut denně jistě zajistí další zdravotní přínos. Dále uvádí, že většina denní fyzické aktivity by měla být v aerobním zatížení, tj. v déletrvajícím zatížení velkých svalových skupin (rychlá chůze, běh, jízda na kole, plavání, sportovní hry, aj.). Koncept cíle 60 minut může být splněn v několika kratších úsecích rozložených do celého dne, doba trvání souvislé činnosti má však být nejméně 10 minut.

Studie ukazují, že se děti pohybují déle, než je požadovaných 60 minut, ale jejich pohybový režim se vyznačuje nízkou intenzitou zatížení. Obsah pohybových aktivit těchto dětí tvoří chůze, sebeobslužné činnosti, nenáročná domácí práce, procházky se psem apod. Chybí tedy intenzivnější činnosti podporující aerobní zdatnost (Mužík Mužíková, 2014).

Aerobní zdatnost je jednou ze složek tělesné zdatnosti, proto se v následující kapitole seznámíme se všemi složkami tělesné zdatnosti.

## **2.3 Tělesná zdatnost a její složky**

Tělesná zdatnost je charakterizována jako schopnost vyrovnávat se s nároky okolí v tělesné oblasti. Jako složky tělesné zdatnosti jsou uváděny:

- aerobní zdatnost,
- svalová zdatnost,
- flexibilita,
- složení těla (Dvořáková, 2007).

### **2.3.1 Aerobní zdatnost**

Aerobní zdatnost můžeme definovat jako „*schopnost organismu pracovat při aktivitě většiny svalů těla v delším časovém úseku a přiměřené intenzitě*“ (Dvořáková, 2007, s. 19). Jedná se tedy o aktivity vytrvalostního charakteru spojené s pohybem velkých svalových skupin (např. běh, rychlá chůze, jízda na kole, plavání, běh na lyžích, aerobik,

sportovní hry apod.). Takové aktivity pozitivně ovlivňují především srdečně cévní a dýchací systém. Ukazatelem činnosti v aerobním zatížení je srdeční frekvence (SF), která se pohybuje v rozmezí 60 až 80 % maximální srdeční frekvence (SFmax). Ta se orientačně vypočítá podle vzorce:  $SF_{max} = 220 \text{ tepů/min.} - \text{věk člověka}$ . Činnost v aerobním zatížení by měla trvat nejméně 10 minut, v součtu by však měla dosáhnout nejméně 30 minut denně. Tyto aktivity v denním režimu dětí postrádáme nejvíce (Mužík, Mužíková, 2014).

### **2.3.2 Svalová zdatnost a flexibilita**

K svalové zdatnosti patří především svalová síla a svalová vytrvalost. Svalová síla bývá definována jako základní předpoklad, bez níž by se motorická činnost nemohla projevit. Je základem pro udržení vertikální polohy těla a souvisí se správným držením těla. Pro děti jsou nevhodné dlouhé silové statické výdrže, upřednostníme svalovou sílu dynamickou. Jako vhodné aktivity můžeme uvést běžné prvky lokomoce – chůze, běh, skoky, lezení, plazení, přelézání a aktivity na prolézačkách i lanových dráhách. Svalová vytrvalost je schopnost dlouhodobě stahovat svaly dynamicky nebo staticky. Držení těla je dáno statickou vytrvalostní silou posturálních svalů. Vhodné jsou opět dynamické zátěže komplexního charakteru, nikoli dlouhé statické posilování se zátěžemi. V tomto období posilují děti vahou vlastního těla, nosit mohou břemena do 10 % hmotnosti těla (Dvořáková, 2007).

Flexibilitu chápeme jako kloubní pohyblivost a ohebnost a je ovlivněna pružností a funkčností svalů. Optimální svalová zdatnost a flexibilita jsou důležitými předpoklady pohybové způsobilosti a tzv. svalové rovnováhy, která se na první pohled projevuje správným držením těla (Mužík, Mužíková, 2014).

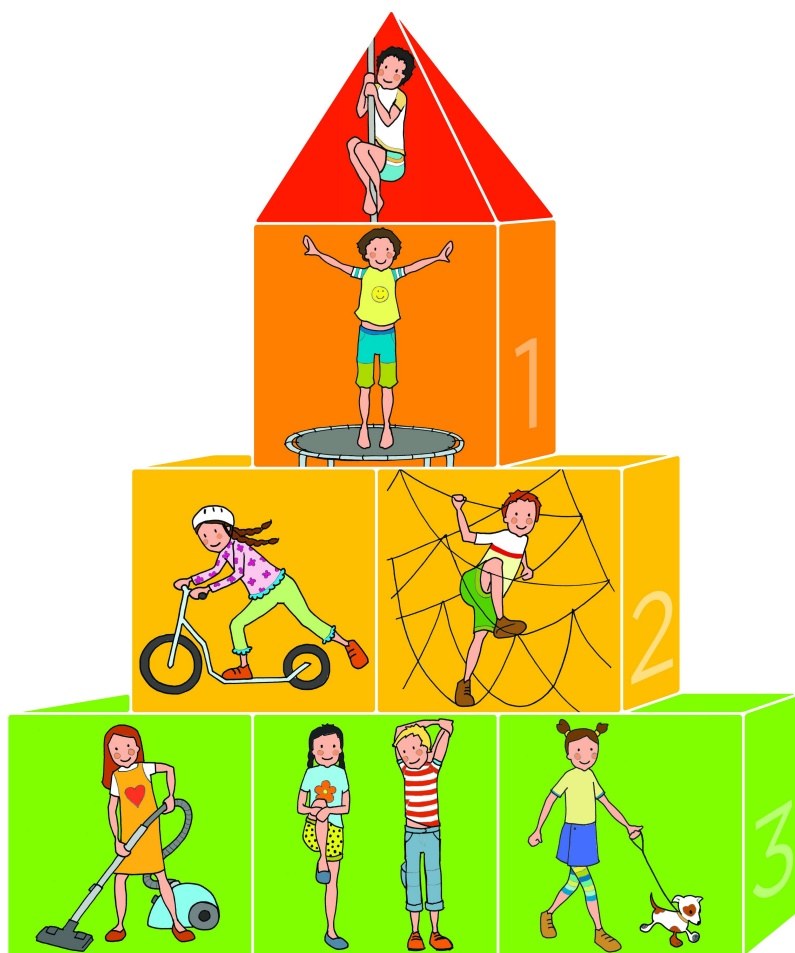
### **2.3.3 Složení těla**

Složení těla udává poměr mezi množstvím tukové tkáně, svalové tkáně a ostatní tělesné hmoty. Složení těla není ovlivněno pouze příjmem a výdejem energie, ale také somatotypem člověka, který je dědičně podmíněn. Toto podmínění je nutné brát v úvahu, respektovat individuální předpoklady dětí a hledat optimální možnosti k pohybu (Mužík, Mužíková, 2014).

## 2.4 Pohybová aktivita u dětí mladšího školního věku

Pohybovou aktivitu u dětí můžeme rozlišit na spontánní a řízenou. Spontánní pohybová aktivita nemá nikdy negativní dopad na dětský organismus, protože vychází z potřeb samotných dětí. K řízené pohybové aktivitě dochází především v rámci tělesné výchovy. Školní tělesná výchova nemůže dostatečně nahradit potřebnou několikahodinovou spontánní pohybovou aktivitu, na kterou bylo dítě zvyklé z mateřské školy (Kaplan, Válková, 2009).

V otázce množství pohybové aktivity u dětí mladšího školního věku se můžeme opřít o pokusné ověřování programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků ZŠ vydaného v roce 2014 s názvem Pohyb a výživa. V této publikaci najdeme pyramidu pohybu, která nám vymezuje optimální pohybový režim žáků na 1. stupni.



Obrázek 2 Pyramida pohybu pro děti (Mužík, Mužíková, 2014, s. 24)

Do prvního patra Pyramidy pohybu pro děti řadíme aktivity s nízkou intenzitou zatížení, které by v součtu měly trvat alespoň 60 až 90 minut denně. Jako příklady takových aktivit můžeme uvést procházky se psem, nenáročné domácí práce, sebeobslužné činnosti, hraní si na koberci, postávání, průpravné a kompenzační cvičení nebo chůzi.

Druhé patro pyramidy zahrnuje aktivity jako rychlou chůzi, pobíhání, neusilovný běh, nenáročné pohybové hry, běžnou jízdu na kole, na bruslích, na koloběžce či pobyt na průlezkách. Pro tyto aktivity je charakteristické, že žák se při nich trochu zadýchá, ale příliš neunaví. Vyznačují se střední intenzitou zatížení a měly by trvat nejméně 40 až 60 minut denně.

Aktivity třetího patra pyramidy v denním režimu dětí postrádáme nejvíce. Jedná se o aktivity s větší intenzitou zatížení, při kterých se žáci již hodně zadýchají. Zařadíme sem aktivity jako rychlý déletrvající běh, náročnější jízda na kole, koloběžce či bruslích, sportovní hry a soutěže (vybíjená, florbal, ...), plavání, skoky přes švihadlo, skákání na trampolíně apod. Tyto aktivity by v součtu dne měly trvat alespoň 20 až 30 minut.

Poslední patro pyramidy tvoří aktivity s krátkodobým vysokým zatížením (do 20 sekund). Patří sem: velmi rychlý běh, běh do schodů, šplh na tyči nebo laně, běh do kopce, závod v běhu na 50 metrů apod. Tyto aktivity můžeme po přiměřeném odpočinku opakovat i několikrát za den.

## **2.5 Vztah k pohybové aktivitě**

Období mladšího školního věku je považováno za senzitivní a zásadní pro vytváření vztahu k pohybovým aktivitám a k návykům podporující zdraví. Nejsnáze můžeme formovat děti spontánně, tedy tím, že dětem nabídneme příklady zdravého chování (Kubátová, 2009). Výrazný podíl na vybudování kladného vztahu k pohybu a péči o zdraví má životní styl rodiny a podstatnou roli sehrává také škola. Děti dělají to, co my dospělí. Pokud rodiče tráví volný čas pasivně, mívají mnohdy děti, které také necvičí. Pokud se dospělý pravidelně věnuje pohybové aktivitě, má to na zdraví potomků velmi pozitivní vliv (Galloway, 2007). Rodiče by měli být pro své děti vzorem, protože je prokázáno, že děti sportovců sportují. Rodiče zajišťují přístup dětí na sportoviště, poskytují sportovní vybavení, a proto je podpora ze strany rodičů naprosto nezbytná.

Dalším úkolem rodičů je, aby dostatečně povzbuzovali své děti v pohybové aktivitě, ocenili snahu a vynaložené úsilí a nepříkládali důraz jen na výsledky. Rodiče by měli dávat svým dětem dost impulsů pro pohybovou aktivitu, je dobré, když s nimi vyzkouší několik sportů, aby děti samy našly zájem o některý z nich (Pastucha, 2011).

Ačkoliv nejzásadnější roli při formování pohybové režimu dětí hrají rodiče, i škola je prokazatelně místem, kde se může zásadně ovlivnit, jednak prostorem, který k pohybu nabídne, jednak aktivní atmosférou a znalostmi, které žákům zprostředkuje. Sám učitel by měl mít kladný vztah k pohybovým aktivitám a být pro žáky příkladem. Učitel má podpořit jejich aktivitu, vzbudit jejich nadšení a vhodně zařazovat pohybové vzdělávání do obsahu výuky. V této souvislosti se nově zavádí pojem pohybová gramotnost. Učitel by měl seznamovat své žáky s negativy sedavého způsobu života, měl by je učit vnímat efekty jednotlivých cvičení, učit je rozlišovat intenzitu zatížení, dobu trvání i frekvenci různých pohybových aktivit, vést žáky k posuzování své tělesné zdatnosti, učit je samostatně řešit pohybové úkoly. Pohybově gramotný člověk neovládá pouze pohybové dovednosti, ale především je umí efektivně využívat k naplňování pohybového režimu, orientuje se v přínosech pravidelného pohybu a svou pohybovou gramotnost využívá celoživotně k pohybově aktivnímu způsobu života (Mužík, Mužíková, 2014).

## **2.6 Význam pohybových aktivit u dětí mladšího školního věku**

Je nám známo, že pravidelná pohybová aktivita má celou řadu pozitivních účinků na fyzické zdraví. Pohyb je nepostradatelný pro správný vývoj a funkci lidských orgánů (zlepšuje funkci dýchacího a oběhového systému, je základem pro tvorbu svalové hmoty, umožňuje redukci tukové tkáně, snižuje hladinu cholesterolu, je důležitá pro výstavbu zdravých kostí, přispívá k správné činnosti imunitního systému aj.), podporuje tělesnou zdatnost a rozvíjí pohybové schopnosti a dovednosti. Také ale příznivě ovlivňuje zdravý vývoj dítěte v sociální a psychické oblasti. Pohybové aktivity lze tak bezprostředně využít k rozvoji sociálně – emoční kompetence žáků (Krejčí, 2005). Pravidelná aktivita ovlivňuje organismus jako celek, má vliv na vnitřní prostředí, na činnost jednotlivých orgánů a jejich vzájemnou souhru. Tím výrazně ovlivňuje ontogenezi jedince. Vzniká dynamická vazba pohyb ↔ vývoj, která na sebe vzájemně působí (Pastucha, 2011).

Výsledky výzkumů ukázaly, že pohybová aktivita zlepšuje kognitivní funkce, pozornost, vede k lepší činnosti mozku a tím zajišťuje lepší studijní výsledky (Galloway, 2007).

V psychické rovině posiluje především volní vlastnosti, je prevencí proti duševnímu vyčerpání, pomáhá se lépe vypořádat se stresem a přináší dítěti především radost a pocit sebeuspokojení, např. ze zvládnutí nových pohybů. Pohybová aktivita je prostředkem k získávání sebevědomí. Cvičící dítě umí ohodnotit sebe samého, poznává své přednosti i své slabiny. Může srovnávat své výkony s vrstevníky a získat tak zdravé sebehodnocení. Pohybově aktivní děti častěji snáze překonávají překážky, vypořádají se lépe s problémy a jsou tvořivější ve všech druzích činnosti. Důležitým přínosem je trénink sebeovládání, kdy se děti učí kontrolovat a usměrňovat svoje emoce, učí se snášet prohru, mít radost z úspěchu (Krejčí, 2005).

Velký význam má pohybová aktivita také v oblasti sociální. Učení se sociálnímu chování představuje složitý proces. Krejčí (2005) uvádí, že pohybové hry a činnosti usnadňují zavedení nových žádoucích tendencí v komunikaci a chování a předpokládá se při nich transfer do běžného každodenního života. Mluvíme např. o spolupráci, fair play, hledání kompromisů. Dále můžeme vyznívat, jak žáci zvládají emoční napětí a jak se s ním v kolektivu vypořádávají (nevyhrávat za každou cenu), zda dokážou respektovat individuální rozdíly a přijmout je bez posměchu, jaká je jejich ochota spolupracovat (nahrát spoluhráči, nechat se vystřídat), zda dokáže ocenit výkon poraženého. Děti se učí prostřednictvím pohybových aktivit řešit problémové situace, nalézat kompromisy, popřípadě umět ustoupit. Musí dodržovat stanovená pravidla, hrát v duchu fair play, setkávají se s volbou vhodné taktiky. Při hře se dítě staví do různých rolí, tyto přeměny mohou kladně ovlivnit pozici ve skupině (Krejčí, 1995).

Dalším, pro mě velmi důležitým přínosem, je získání dětských přátelství při sportovních aktivitách, při návštěvě sportovních kroužků apod. Vzniklá přátelství mohou vydržet až do dospělosti. Jistě i takové dítě bude lépe v budoucnu navazovat společenské kontakty, bude se lépe začleňovat do kolektivu a snáze se vypořádávat s nástrahami společenského života.

### 3 Hygiena školního prostředí

Znovu si připomeňme, že vstup do školy je pro dítě značnou psychickou i fyzickou zátěží. Strnulé sezení v lavicích představuje pro děti trvalé napětí, objevují se u nich nepříjemné pocity, které se projevují častou změnou polohy, většinou bohužel nesprávnou. Tuto situaci může zhoršit řada dalších faktorů jako je nevyhovující školní nábytek, nevhodný oděv, nepřiměřené vnitřní mikroklima, aj. Aby nedocházelo k poškození vyvíjejícího se dětského organismu, je samozřejmostí školy zabezpečit vhodné podmínky pro pobyt žáků ve škole (Krejčí, Bäumeltová, 1999). Opřít se můžeme o Školský zákon (předpis č. 561/2004 Sb. §29 odst. 1), který udává: ... *“školy jsou povinny přihlížet k základním fyziologickým potřebám dětí, žáků a studentů a vytvářet podmínky pro jejich zdravý vývoj...”*.

V pedagogickém slovníku najdeme hygienu školní práce vymezenou takto: *„Součástí hygieny dětí a dorostu. Zabývá se především těmito tématy: učením jako prací žáků, školní zátěží, fyziologickými a hygienickými zásadami pedagogického procesu, hygienickými požadavky na školní prostředí (včetně hygienických podmínek pro školní práci), zdravotními důsledky působení zátěžových faktorů pedagogického procesu na zdraví dětí a mládeže.“* ((Průcha, Walterová, Mareš, 2003, s. 76)

Hygienickými podmínkami pro školní práci se rozumí soubor podmínek, které ovlivňují školní zátěž dítěte. Mezi nejběžnějšími se uvádějí čtyři: osvětlení, hluk, teplota místnosti a pracovní místo žáka – prostor a nábytek (Průcha, Walterová, Mareš, 2003).

#### 3.1 Optimální pracovní podmínky

Aby mohli žáci podávat nejlepší výkony při výuce, je zapotřebí zajistit optimální podmínky pro práci, které zabezpečí zdravý vývoj dětí a potlačí zdravotní rizika (Krejčí, Bäumeltová, 1999).

Požadované podmínky uvádí zákon Ministerstva zdravotnictví č. 410/2005 Sb., o hygienických požadavcích na prostory a provoz zařízení a provozoven pro výchovu a vzdělávání dětí a mladistvých.



### **3.1.1 Prostorové podmínky**

Pozemek provozoven pro výchovu a vzdělávání poskytující základní vzdělávání musí mít k dispozici zpevněnou plochu a travnatou plochu pro přestávkový pobyt žáků a plochu pro tělovýchovu a sport. Pozemek musí být oplocen. Při volbě rostlin a dřevin vysazovaných na pozemky musí být zohledněna ochrana zdraví dětí a žáků.

V učebnách musí na jednoho žáka připadnout nejméně 1,65 m<sup>2</sup> prostoru. Pro žáky se zdravotním postižením je nutno zajistit podmínky podle druhu jejich zdravotního postižení. V učebně se musí nacházet alespoň jedno umyvadlo s přívodem studené pitné vody, školní lavice musí zohledňovat rozdílnou tělesnou výšku dětí.

Dále se zákon zabývá požadavky na prostory k výuce tělesné výchovy. Ty musí být větratelné, na ovládání ventilačních otvorů je třeba dosáhnout z podlahy. Podlaha musí být pružná, snadno čistitelná, s protiskluzovou úpravou. Topení musí být zabezpečeno, aby nebylo ohroženo zdraví dětí, svítidla a okenní tabule zajištěny proti rozbití.

### **3.1.2 Vybavení nábytkem a rozsazení žáků**

Před nástupem do 1. třídy byly děti zvyklé samy určovat proměny a množství svých činností. To se s nástupem do školy mění, žáci jsou dlouhodobě udržováni ve vertikální poloze v lavici. Ta vyžaduje trvalé napětí posturálních svalů a následně dochází k přetížení svalových úponů, svalů a kosterního aparátu. Tím vznikají nepříjemné pocity, které žáci kompenzují obměnami sedu, často však zaujímají polohy nesprávné. Správné a nesprávné polohy při sezení jsou uvedeny v příloze 3 této práce. I z těchto obrázků je zřejmé, že důležitou úlohu pro správné sezení v lavici sehrává vyhovující výška stolu a židle vzhledem k tělesné výšce žáka (Filipová, 2000).

Správné velikosti a bezpečnostní požadavky školního nábytku určuje evropská norma ČSN EN 1729-1 z roku 2017.

Krejčí a Baumeltová (1999) doporučují, aby v každé třídě byly alespoň tři velikostní typy nábytku, protože jsou výškové rozdíly u dětí stejného věku poměrně výrazné. Vzhledem k akceleraci růstu dětí školního věku by měli učitelé alespoň 2x ročně zkontrolovat, zda mají žáci velikostně odpovídající nábytek.

Velikosti školního nábytku					
Velikost	2	3	4	5	6
Výška lavice (cm)	53	59	64	71	76
Výška židle (cm)	31	35	38	43	46
Průměrná výška žáka (cm)	108 – 121	119 – 142	133 – 159	146 – 176	159 – 188
Věk žáka	Pravděpodobné složení populace dle věku				
1. třída: 6 – 7 let	30 %	70 %			
2. třída: 7 – 8 let	10 %	70 %	20 %		
3. třída: 8 – 9 let		70 %	30 %		
4. třída: 9 – 10 let		30 %	60 %	10 %	
5. třída: 10 – 11 let			60 %	40 %	

Obrázek 3 Norma sedacího nábytku pro 1. stupeň ZŠ

Vyhláška č. 410/2005 Sb. připomíná i rozmístění lavic a rozsazení žáků, na které se musí pamatovat především v souvislosti s používáním tabule. Vzdálenost od přední hrany prvního stolu žáka před tabulí musí být minimálně 2 m. Rozsazení žáků v učebně se řídí podle jejich tělesné výšky, přihlíží se ke speciálním vzdělávacím potřebám, případným zrakovým a sluchovým vadám. Při uspořádání lavic bychom měli dbát na dodržení požadavků na osvětlení a aby nedocházelo k jednostrannému zatížení svalových skupin. Pokud zvolíme uspořádání lavic jiné než čelem k tabuli, je nutné zajistit pravidelné stranové střídání sezení žáků.

Z důvodu snižování statického přetěžování svalových skupin pohybového aparátu vyzdvihuje vyhláška i důležitost funkčního střídání poloh. Jako vhodné spatřuje krátkodobé zařazování alternativních poloh mimo lavici (klek, leh) a používání pomůcek pro dynamický sed (např. balanční míče, overball, balanční podložky).

### 3.1.3 Osvětlení

V učebnách musí být vyhovující denní osvětlení odpovídající normovým požadavkům. Platná je česká technická norma ČSN 73 0580–3 „Denní osvětlení budov – Část 3: Denní osvětlení škol“ vydána v roce 1994. Varuje se před lesklými povrchy, (tabule, pracovní plocha, podlaha, okolo stojící budovy), které mohou způsobovat oslnění odrazem. Pro většinu zrakových činností se vyžaduje směr denního osvětlení zleva a shora. Při sdruženém osvětlení je důležité rozmístění a orientace osvětlovacích těles, aby žáci nebyli v zorném poli oslňováni a ani si nestínili místo zrakového úkolu.

### 3.1.4 Mikroklimatické podmínky

Vhodné mikroklima udržujeme častým, eventuálně průběžným větráním učebny. Větrání je důležité pro odstranění škodlivin uvolňujících se ze zabudovaných stavebních materiálů a použitého mobiliáře. Nejnebezpečnějšími škodlivinami jsou těkavé organické látky (VOC – Volatile Organic Compounds). VOC jsou obsaženy ve spoustě výrobků a přípravků, které často používáme. Jedná se např. o lepidla, barvy, laky, deodoranty, čisticí prostředky, mýdla, aj. Většina těchto VOC jsou hořlaviny, řada z nich má negativní účinky na zdraví – způsobují akutní a chronické otravy, poškození sliznice, mají narkotické a neurotické účinky, mohou vyvolat rakovinné bujení, alergie. Dalším nebezpečím je produkce oxidu uhličitého ( $\text{CO}_2$ ) dýcháním. Ačkoliv se jedná o nejedovatý plyn, jeho koncentrace v místnosti je pro nás ohrožující. Už koncentrace nad  $1000 \text{ ppm}^3$  mohou způsobovat nesoustředěnost, únavu a s tím spojené nižší výkony žáků. Jedinou možností, jak udržet požadovanou kvalitu vzduchu, je větrání (Energetická agentura, 2005).

Prostory určené k pobytu musí být přímo větratelné, ventilační otvory ovládatelné z podlahy. Je důležité, aby okna byla zajištěna proti rozbití v důsledku průvanu. Další důležitou složkou ovlivňující mikroklima prostoru je vnitřní teplota, která je stanovena rovněž hygienickými předpisy. Vyhláška uvádí jako optimální teplotu  $22^\circ\text{C}$  s rozmezím  $\pm 2^\circ\text{C}$  v učebně, v tělocvičně  $20^\circ\text{C}$  s rozmezím  $\pm 2^\circ\text{C}$ .

V souvislosti s mikroklimatickými podmínkami bych se ráda zmínila o důležitosti otužování, které vede k zábraně zchoulostivění dětí. Otužování zajistíme nepřetápěním v učebnách, dostatečným větráním, přiměřeným oblékáním a každodenním pobytem na čerstvém vzduchu. Dále můžeme pobízet děti ke sprchování studenou vodou. Takové sprchování by nemělo trvat déle než 2 minuty a hned poté musí následovat důkladné osušení a obléknutí do oděvu. Otužování má blahodárný vliv na zvyšování odolnosti organismu proti nákazám (především virové infekce dýchacích cest), stimuluje látkovou výměnu, celkově aktivizuje, zlepšuje chuť k jídlu a navozuje příjemnou duševní pohodu (Krejčí, Bäumeltová, 1999).

---

<sup>3</sup> Parts per milion (z angličtiny, česky „dílů či částic na jeden milion“)

## **3.2 Režim dne, pitný režim, stravování**

### **3.2.1 Režim dne**

Je nutné si uvědomit, že každé dítě potřebuje pravidelný režim a rytmus dne. To, že ví, co bude následovat, mu dává pocit jistoty a stability. Pokud se nedodrží žádný režim, dítě je vyčerpané, přecitlivělé a bez schopnosti se soustředit.

Záleží samozřejmě na zvyklostech rodiny. Ta by měla nastavit pravidelnou dobu spánku, jídla, hraní, pohybové aktivity, přípravy do školy a odpočinku. Dnešní dítě však tráví ve škole poměrnou část dne, tam přebírá úlohu optimalizovat denní režim žáků učitel. Při práci s dětmi musí dodržovat několik zásad, aby nedocházelo k přetěžování jeho svěřenců.

Tyto zásady stanovuje Kubátová (2009). Prvním takovým požadavkem na učitele je, aby respektoval délku doby udržení pozornosti při vyučování. Ta se udává v průměru: v prvním ročníku maximálně 10 minut, ve 2.–3. ročníku 10–15 minut, ve 4.–5. ročníku 15–20 minut. Učitel tedy musí dbát na včasné vystřídání jedné činnosti druhou, která zatěžuje jinou oblast mozku.

Dále by měla být dodržována denní pracovní doba žáka. Součet doby strávené ve škole a věnované domácím úkolům by měla být v prvním ročníku maximálně pět hodin, ve druhém až třetím ročníku 5,5 hodin a ve čtvrtém až pátém ročníku 6 hodin. Požadavku je třeba přizpůsobit rozsah a náročnost domácích úkolů.

Jako nutné se Kubátové jeví i dodržování délky přestávek mezi vyučováním. Po první vyučovací hodině doporučuje delší přestávka (15 minut) na přesnídávku nebo (u některých dětí) na opožděnou snídani. Velká přestávka, která je zařazená po druhé nebo třetí vyučovací hodině (20–30 minut) by měla být věnovaná pohybu, nejlépe venku. U ostatních přestávek doporučuje trvání minimálně deset minut, aby byly z hlediska duševní a tělesné hygieny účinné. Jako nepřípustné považuje, aby učitel žákům přestávku krátil. Žáci mají o přestávkách skutečně relaxovat, a ne pokračovat ve školní práci. Nejlépe na začátek čtvrté vyučovací hodiny doporučuje zařadit krátké relaxační cvičení, v průběhu vyučovacích hodin pak provádět tělesná cvičení a relaxační chvilky a pokud to dovoluje povaha práce, umožnit žákům pohyb z místa.

Dále Kubátová nabádá k respektování denních biorytmů, které odrážejí fyziologickou a psychickou připravenost žáka k učení a výkonu. Obecně známá křivka má dva vrcholy: první dopoledne mezi 8. a 12. hodinou, druhý odpoledne mezi 15. – 18. hodinou. V těchto hodinách by měly být plněny náročnější úkoly.

Také by měl učitel poučit žáky a rodiče o důležitosti správné hmotnosti školních tašek. Ta by neměla přesáhnout 10 % hmotnosti dítěte. Taška by měla mít anatomicky tvarovaná záda a měla by být nošena rovně na zádech.

### **3.2.2 Pitný režim**

Pitný režim znamená „*pravidelný a současně dostatečný přívod vhodných tekutin v průběhu dne*“ (Mužík, Mužíková, 2014, s. 100). Voda v těle plní řadu funkcí, bez kterých by organismus nemohl fungovat.

U dětí školního věku tvoří voda přibližně 60 % jejich tělesné hmotnosti. Tekutiny z těla ztrácíme močí, stolicí, potem a dýcháním. Tekutiny, které v průběhu dne ztrácíme, musíme pro rovnováhu těla zase doplnit. Denní potřeba vody je závislá na věku, na tělesné činnosti a na teplotě prostředí. Čím je dítě menší, tím vyšší jsou nároky na přívod tekutin (Mužík, Mužíková, 2014).

Machová (2009) uvádí, že děti do 10 let potřebují 40 ml vody na kg tělesné hmotnosti. Mužík a Mužíková (2014) uvádějí ještě vyšší doporučení: pro věk 7–9 let 60ml/kg tělesné hmotnosti, pro věk 10–12 let 50 ml/kg tělesné hmotnosti, tedy měly by vypít přibližně 1 až 1,5 litru tekutin. Příjem tekutin by měl být rozložen do celého dne a měl by být součástí všech jídel. Potřeba se zvyšuje při vyšší teplotě vnějšího prostředí a při namáhavé fyzické práci.

Během školního vyučování hrozí riziko nedostatku tekutin, děti jsou pak unavené, ospalé, nepozorné a zpomaluje se jejich myšlení. Projeví se již ztráta 1 až 2 % tělesných tekutin. Děti, které se přiměřeně napily o přestávce, nepotřebují přijímat tekutiny během vyučovací hodiny. O přestávce proto musíme dětem napití připomínat (Mužík, Mužíková, 2014).

Žáci mají několik možností pro dodržování pitného režimu. Mohou si přinést nápoj z domova, mohou si točit vodu z vodovodu (případně tzv. „pítka“ instalovaná nejčastěji

na chodbě), koupit nápoj ve školním automatu či bufetu nebo mají možnost volně čepovat čaj či šťávu ve školní jídelně. Za nevhodné považujeme sycené, sladké limonády, a nápoje typu cola, které obsahují kofein (Ptáček, Pokorná, 2011).

Základ pitného režimu tvoří čistá voda. Pro zpestření můžeme doporučit i slabé čaje, nejlépe neslazené, neochucené mléko a mléčné nápoje (kakao, caro, melta), ředěné 100 % džusy nebo ředěné ovocné šťávy (Mužík, Mužíková, 2014).

### **3.2.3 Stravování**

Pro patřičný duševní výkon, učení a schopnost soustředění by měla být správná výživa u dětí vyvážená, pestrá a různorodá. Měla by obsahovat množství základních živin, tedy proteinů, sacharidů a tuků a stejně tak vitamíny, minerály, vlákninu a dostatečné množství tekutin. U dětí by měly být zastoupeny v každodenní stravě čtyři základní skupiny potravin: mléko a mléčné produkty, ovoce a zelenina, chléb a obilné produkty, maso, vejce a luštěniny (Ptáček, Pokorná, 2011). Rodiče by se měli zajímat o skladbě školních obědů a zajistit doplnění těch složek potravy, které v jídelníčku chybí (Machová, 2009).

Machová (2009) uvádí, že u dětí je důležité dodržovat stravovací režim s pěti denními dávkami potravy. Podle obecných zásad by měla snídane pokrýt 15–20 % z denního příjmu, dopolední svačina 10–15 %, oběd 30–35 %, odpolední svačina 10–15 % a večeře 20–25 % (Krejčí, Baumeltová, 1999). Často se však setkáme s dítětem, které není zvyklé snídat. Tento jev musíme označit za velký prohřešek proti zásadám správného stravování. Děti pak záhy ve škole dostanou hlad a nesoustředí se na práci (Machová, 2009).

Snídane patří mezi nejdůležitější jídla celého dne a měla by proběhnout do hodiny poté, co se člověk probudí. Jako příklad dobré snídane můžeme uvést např. ovesnou kaši s ovocem, pečivo s tvarohovou pomazánkou a kouskem zeleniny, tvarohový koláč s ovocem a k tomu sklenici mléka či kakaa. Dítě, které nesnídá, může narušovat výuku, jeví se jako unavené, nesoustředěné, proto by dítě připravené na výuku mělo být nasnídané (Mužík, Mužíková, 2014).

Svačinu by si mělo dítě nosit z domova. Vhodné je celozrnné pečivo, netučné mléčné výrobky, kousek zeleniny nebo ovoce a tekutiny. Dítě potřebuje vydatnější zdroje energie, z důvodu jeho vývoje a růstu, proto má být svačina u dětí bohatší než

u dospělých. Jako správnou svačinu uveďme např. obložený chléb se sýrem a zeleninou nebo jogurt s ovocem a houskou (Mužík, Mužíková, 2014). Bývá časté, že žáci dostávají peníze a svačinu si mají koupit sami. Dopadá to tak, že si kupují brambůrky, sladkosti, colu apod. (Machová, 2009).

Vhodnou alternativou může být příprava dopolední svačiny školní jídelnou, která zaručí svačinovou pestrost. Tento program se ve školách rozvíjí jen po malých krůčcích, protože naráží na několik problémů. Jedním z nich je ten, že se žáci musejí přesunout o velké přestávce do jídelny (z hlediska hygienického, prostorového, bezpečnostního i organizačního). Tyto přesuny přináší organizační potíže, pro zajištění bezpečnosti je zapotřebí přítomný pedagogický dozor. Realizací nabídky svačin připravovaných školní jídelnou by se ale velmi dobře dařilo zajistit pro všechny školáky vhodnou svačinu.

Svačina by měla být zařazena po 2. vyučovací hodině (tj. mezi 9:30 a 10:00 hod.). Žáci by měli mít na svačinu minimálně 15 minut času a měli by svačit v klidu. Pohyb by měl být zařazen o jiných přestávkách než o hlavní svačinové. Interval mezi jídly by neměl být delší než 3 hodiny, tedy pokud jdou žáci na oběd až po 13. hodině, je vhodné ještě zařadit jednu malou svačinu ve formě ovoce nebo zeleniny (Mužík, Mužíková, 2014).

Empirické výzkumy dokazují, že špatná výživa a pohybová nedostatečnost brání lepšímu studijnímu výkonu. Např. nedostatek železa vede ke zmenšenému rozpětí pozornosti, podrážděnosti, únavě a obtížné koncentraci. U žáků 4. ročníku bylo zjištěno, že ti, kteří měli nejnižší obsah proteinů ve své stravě, měli i nejnižší školní prospěch. Dále se ukázalo, že ranní hladovění, má negativní vliv na kognitivní výkon a vynechání snídaně snížilo rychlost a přesnost řešení problémových úloh žáků (Dobry, 2006).

Aby se mohly odborné poznatky co nejúčinněji uplatnit v praxi, je zapotřebí vzdělaných pedagogů, aktivních žáků i vstřícných pracovníků škol. V rámci výuky se dají zorganizovat besedy s odborníky, realizovat školní projekty na podporu zdraví (např. projekt „Den zdraví“, „Týden zdraví“) nebo se může celá třída či škola zapojit do celorepublikových programů zaměřujících se na zdravou stravu (např. projekt „Ovoce do škol“, „Happysnack“, „Zdravá pětka“, „Výživa hrou aneb s Danem jíme zdravě“, aj.). Jistě bude přínosem vytvořit nástěnku na podporu zdravějšího stravování, která bude žáky podněcovat a motivovat. Učitel by se měl snažit o příkladné výživové chování.

## 4 Kurikulární dokumenty

Kurikulární dokumenty jsou vytvářeny na dvou úrovních – státní a školní.

Státní úroveň zahrnuje Národní program vzdělávání a rámcové vzdělávací programy (RVP), které zpracovává Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. Národní program vzdělávání vymezuje počáteční vzdělávání jako celek. RVP určují závazné rámce vzdělávání, specifikují úroveň klíčových kompetencí dosažitelných na konci základního vzdělávání a vymezují vzdělávací obsahy, tj. očekávané výstupy a učivo.

Školní úroveň představují školní vzdělávací programy, které si tvoří každá škola sama na míru, avšak na základě požadavků RVP. Školní vzdělávací program vydává ředitel školy, jedná se o veřejný dokument, kdokoli do něj může nahlížet. V současné době umísťují školy svůj školní vzdělávací program na své webové stránky.

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (dále jen RVP ZV) je koncipován pro základní školy – pro první i druhý stupeň. Zaměříme se pouze na 1. stupeň základního vzdělávání. Vzdělávací obsah základního vzdělávání je v RVP ZV rozdělen do devíti vzdělávacích oblastí, z nichž prvního stupně se týká těchto šest:

- Jazyk a jazyková komunikace,
- Matematika a její aplikace,
- Člověk a jeho svět,
- Člověk a zdraví,
- Umění a kultura,
- Člověk a svět práce.

Vzdělávací oblasti jsou tvořeny jedním vzdělávacím oborem nebo více obsahově blízkými vzdělávacími obory. Každá ze vzdělávacích oblastí má jednotnou strukturu. V úvodu seznamuje s Charakteristikou vzdělávací oblasti, jaké místo zaujímá v základním vzdělávání a vystihne souhrnně vzdělávací obsah jednotlivých vzdělávacích oborů dané oblasti. Na charakteristiku navazuje Cílové zaměření vzdělávací oblasti, které ukazuje, jak daná oblast vede žáka k rozvíjení klíčových kompetencí. Potom je nám předložen Vzdělávací obsah vzdělávacích oborů, který je tvořen očekávanými výstupy



a učivem. Vzdělávací obsah je na 1. stupni v RVP ZV rozdělen na dvě období. První období představuje 1. až 3. ročník ZŠ, druhé období 4. až 5. ročník ZŠ. Učivo je členěno do tematických okruhů a je chápáno jako prostředek k dosažení očekávaných výstupů. Ty mají činnostní povahu a jsou směřovány k využitelnosti v praktických situacích a v běžném životě.

## 4.1 Člověk a zdraví

K praktickému využití této práce je stěžejní prostudovat oblast Člověk a zdraví. Vzdělávací oblast Člověk a zdraví je tvořena dvěma vzdělávacími obory – **Výchova ke zdraví** a **Tělesná výchova**, do níž je zahrnuta i zdravotní tělesná výchova. Tato vzdělávací oblast přináší základní podněty pro ovlivňování zdraví. *„Protože je zdraví základním předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost, stává se poznávání a praktické ovlivňování rozvoje a ochrany zdraví jednou z priorit základního vzdělávání. (RVP ZV, 2017, s. 91)*

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví se prolíná do života školy a do ostatních vzdělávacích oblastí. Proto je důležité, aby celý život školy byl ve shodě s tím, co se žáci o zdraví učí. Zpočátku je nejdůležitější kladný osobní příklad učitele, později se klade důraz na větší samostatnost a odpovědnost žáků k rozvoji a ochraně zdraví.

### 4.1.1 Výchova ke zdraví

Vzdělávací obor Výchova ke zdraví je koncipován až pro 2. stupeň základního vzdělávání. Bezprostředně navazuje na obsah vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět. Přináší základní poznatky o člověku a ochraně jeho zdraví. Žáci si upevňují hygienické, stravovací i pracovní návyky, rozvíjejí dovednosti předcházet úrazům a čelit jiným ohrožením, rozšiřují si poznatky o rodině, o přírodě, člověku a vztazích mezi lidmi.

Jelikož je tato práce směřována pro praktické využití na 1. stupni základní školy, není pro nás zásadní znalost tohoto oboru.

### 4.1.2 Tělesná výchova

Vzdělávací obor Tělesná výchova směřuje k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, k poznávání pozitivních účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Důležité je odhalování zdravotních oslabení žáků a jejich korekce v běžných i specifických formách pohybového učení.

Školám se současně doporučuje nabídnout žákům III. (případně II.) zdravotní skupiny povinný či volitelný předmět, jehož obsah vychází z tematického okruhu Zdravotní tělesná výchova a pomůže korigovat a napravovat zdravotní oslabení. Tento předmět může být adekvátní náhradou povinné tělesné výchovy nebo jako rozšíření pohybové nabídky.

Učivo oboru Tělesná výchova je rozděleno do třech tematických okruhů: činnosti ovlivňující zdraví, činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností a činnosti podporující pohybové učení.

Do okruhu **Činnosti ovlivňující zdraví** patří učivo: význam pohybu pro zdraví, příprava organismu na zátěž, zdravotně zaměřené činnosti (správné držení těla), rozvoj pohybových schopností, hygiena a bezpečnost.

Obsah tematického okruhu **Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností** je stanoven v základech jednotlivých sportů: pohybové hry, základy gymnastiky, rytmické a kondiční formy cvičení, průpravné úpoly, základy atletiky, základy sportovních her, turistika a pobyt v přírodě, plavání, lyžování a bruslení a další pohybové činnosti (podle podmínek školy a zájmu žáků).

Posledním tematickým okruhem jsou **Činnosti podporující pohybové učení**. Radíme sem: komunikaci v TV, organizaci při TV, zásady jednání a chování, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností, měření a posuzování pohybových dovedností, zdroje informací o pohybových činnostech.

Učivo má vést ke splnění **očekávaných výstupů**.

➤ Očekávané výstupy – 1. období

- žák spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti

- žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení
- žák spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích
- žák uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy
- žák reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci

➤ Očekávané výstupy – 2. období

- žák se podílí na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti
- žák zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením
- žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her
- žák uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka
- žák jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti
- žák jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví
- žák užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení
- žák zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy
- žák změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky

- žák se orientuje v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace

## 4.2 Člověk a jeho svět

Vzdělávací oblast Člověk a jeho svět je koncipována pouze pro 1. stupeň základního vzdělávání. Jedná se o komplexní oblast, rozvíjí poznatky týkající se rodiny, přírody, historie, vlasti, kultury, zdraví, aj. Připravuje tak základy pro specializovanější výuku ve vzdělávacích oblastech Člověk a společnost, Člověk a příroda a Výchova ke zdraví. Vzdělávací obsah vzdělávacího oboru je rozdělen do pěti tematických okruhů:

- Místo, kde žijeme;
- Lidé kolem nás;
- Lidé a čas;
- Rozmanitost přírody;
- Člověk a jeho zdraví.

### 4.2.1 Člověk a jeho zdraví

Právě z tematického okruhu Člověk a jeho zdraví RVP ZV můžeme čerpat další oporu při praktickém využití této práce. Proto se seznámíme se vzdělávacím obsahem, tj. s očekávanými výstupy a učivem, tohoto okruhu. RVP ZV z roku 2017 vymezuje obsah okruhu Člověk a jeho zdraví na str. 49–50.

Mezi **učivo** jsou zařazeny okruhy: lidské tělo (stavba těla, životní potřeby člověka); péče o zdraví (zdravý životní styl, denní režim, správná výživa, pitný režim, prevence nemocí a úrazů, hygiena); partnerství, manželství, rodičovství, základy sexuální výchovy; návykové látky a zdraví; osobní bezpečí, krizové situace (vhodná a nevhodná místa pro hru, bezpečné chování v rizikovém prostředí, bezpečné chování v silničním provozu); přivolání pomoci v případě ohrožení fyzického a duševního zdraví; mimořádné události a rizika ohrožení s nimi spojená.

## Očekávané výstupy

### ➤ Očekávané výstupy – 1. období

- žák uplatňuje základní hygienické, režimové a jiné zdravotně preventivní návyky s využitím elementárních znalostí o lidském těle; projevuje vhodným chováním a činnostmi vztah ke zdraví
- žák rozezná nebezpečí různého charakteru, využívá bezpečná místa pro hru a trávení volného času; uplatňuje základní pravidla bezpečného chování účastníka silničního provozu, jedná tak, aby neohrožoval zdraví své a zdraví jiných
- žák se chová obezřetně při setkání s neznámými jedinci, odmítne komunikaci, která je mu nepříjemná; v případě potřeby požádá o pomoc pro sebe i pro jiné; ovládá způsoby komunikace s operátory tísňových linek
- žák reaguje adekvátně na pokyny dospělých při mimořádných událostech

### ➤ Očekávané výstupy – 2. období

- žák využívá poznatků o lidském těle k vysvětlení základních funkcí jednotlivých orgánových soustav a podpoře vlastního zdravého způsobu života
- žák rozlišuje jednotlivé etapy lidského života a orientuje se ve vývoji dítěte před a po jeho narození
- žák účelně plánuje svůj čas pro učení, práci, zábavu a odpočinek podle vlastních potřeb s ohledem na oprávněné nároky jiných osob
- žák uplatňuje účelné způsoby chování v situacích ohrožujících zdraví a v modelových situacích simulujících mimořádné události; vnímá dopravní situaci, správně ji vyhodnotí a vyvodí odpovídající závěry pro své chování jako chodec a cyklista
- žák předvede v modelových situacích osvojené jednoduché způsoby odmítání návykových látek
- žák uplatňuje základní dovednosti a návyky související s podporou zdraví a jeho preventivní ochranou

- žák rozpozná život ohrožující zranění; ošetří drobná poranění a zajistí lékařskou pomoc
- žák uplatňuje ohleduplné chování k druhému pohlaví a orientuje se v bezpečných způsobech sexuálního chování mezi chlapci a děvčaty v daném věku

## **5 Zařazení pohybu do denního režimu žáků**

Pohybová aktivita není záležitostí jen hodin tělesné výchovy, ale měla by být uplatňována v průběhu celého dne, abychom zabezpečili pro žáka alespoň 2,5 – 3 hodiny pohybové aktivity denně. Splnění tohoto požadavku vyžaduje účelné využití všech dostupných forem, které se nám ve školním prostředí nabízejí (Krejčí, Bäumeltová, 1999). Jedná se o tyto formy:

- hodiny tělesné výchovy,
- pohybové aktivity před vyučováním,
- pohyb o vyučování (ranní cvičení, spontánní pohybová aktivita, učení v pohybu, tělovýchovné chvilky),
- pohyb o přestávkách (ve třídě, na chodbě, ve venkovním prostoru školy),
- nepravidelné pohybové činnosti (vycházky, výlety, školy v přírodě, sportovní soutěže, sportovní kurzy).

### **5.1 Hodiny tělesné výchovy**

Ačkoli cílem této práce je ukázat, jak se hýbat během vyučování, tělesná výchova je stále nejdůležitějším elementem „Školy v pohybu“ a nemůžeme ji opomenout.

Šetření Mužíka a Pecha (2010) ukazuje na pozitivní působení školní a zájmové tělesné výchovy při budování trvalejšího vztahu k pohybovým aktivitám. Věk mladšího školního věku je zásadním a senzitivním obdobím pro budování vztahu k pohybové aktivitě. Nesetkala jsem se s dítětem, které by na prvním stupni označilo tělesnou výchovu za neoblíbenou, spíše naopak. Toho musí učitel využít, nadchnout děti pro pohyb, rozvíjet toto nadšení správným směrem, aby se stal trvalou součástí jejich života. Z hlediska zdraví je tělesná výchova velkou investicí do budoucnosti (Dvořáková, 2007).

Problém spatřuji v neatraktivních hodinách, zaměřených na výkon, srovnávání a soupeření. V praxi jsem viděla hodinu vystavěnou přesně podle toho, jaké jsem zažila i já a nejspíš zažil každý. Na začátku je honička, bohužel žádná nová a zajímavá, ale honička typu „Mrazík“ a „Baba“, pak následuje rozcvička, kterou vede některý z žáků,

často bez slovního doprovodu a lajdácky provedená, v hlavní části proběhnout soutěže nebo se měří a srovnávají výkony a na závěr se hraje vybíjená...

Jak je možné, že při tak rychlém pokroku doby probíhá tělesná výchova pořád stejně? Dvořáková (2012, s. 9–10) tuto myšlenku dále rozvíjí: „*Jak asi může vyhovovat dětem moderním, sebevědomým, samostatným, informovaným z mnoha zdrojů, přivyklym na nové způsoby komunikace, nové vztahy, moderní pomůcky? Jistě, většinou se podřídí, spokojí se s uvedeným opakovaným obsahem a jsou nadšené možností zahrát si vybíjenou. S věkem pak ale jejich emoce opadají, aktivita klesá a pohyb se jim stává lhostejným nebo dokonce protivným.*“ Proto je důležité, aby učitel hledal nové směry ve výuce tělesné výchovy.

Současné trendy inklinují k vytvoření atmosféry spolupráce, nikoli soupeření, odklání se od výkonového srovnávání, je snaha o aktivní zapojení všech dětí, aby i ti méně zdatní nacházeli v tělesné výchově radost, zážitky a pocity osobního růstu a zlepšování (Dvořáková, 2012).

V dokumentu Healthy People 2010<sup>4</sup> našli Mužik a Dobrý (2008) následující charakteristiku kvalitní tělesné výchovy:

- klade důraz na znalosti a dovednosti vztahující se k celoživotní pohybové aktivitě;
- je založena na národních standardech, které definují, co by měl žák znát a dělat (u nás založena na Rámcově vzdělávacích programech);
- udržuje žáky v aktivitě po celou dobu vyučovací jednotky;
- nabízí výběr z mnoha pohybových aktivit;
- vychází vstříc potřebám všech žáků, zejména těm, kteří neprojevují pohybové sklony (pohybově nenadaným);
- využívá kooperačních i kompetičních pohybových aktivit;
- rozvíjí žákovu sebedůvěru a nepřipouští praxi, která ponižuje žáky (veškeré aktivity, při kterých se žáci postupně eliminují);
- hodnotí žáky podle toho, jak se přibližují ke svým cílům, ne podle toho, zda dosahují absolutních standardů;

---

<sup>4</sup> Healthy People 2010 (Zdravý národ 2010), národní zdravotní program USA



- podporuje pohybovou aktivnost mimo školu;
- vede žáky k sebeovládání, dovednosti formulovat krátkodobé realizovatelné cíle, sebepozorování;
- aktivně vyučuje spolupráci, fair play a odpovědné účasti na pohybových aktivitách;
- poskytuje žákům radostnou zkušenost.

## **5.2 Pohyb o vyučování**

Tělesná výchova sama o sobě nemůže zajistit pozitivní působení na zdraví žáků. Obvyklá frekvence dvou vyučovacích hodin nestačí k naplnění pohybových potřeb žáků. Proto je důležité zařazovat i jiné formy pohybových aktivit ve škole (Mužík, Mužíková, 2014).

Pohyb je v režimu vyučování velmi důležitý a má několik funkcí. Slouží jako prostředek obnovování a udržování učební pozornosti, k regeneraci psychických sil, jako prevence a korekce vad v držení těla, k přípravě na vyučování (např. rozcvičení ruky pro psaní), jako prostředek učení se nebo jako prostředek odpočinku. Především v alternativních školách se stále častěji setkáváme s výukou v tzv. blocích, které nejsou časově ohraničené zvoněním a mají snahu více naslouchat individuálním potřebám dětí, zejména napomáhají zachovat optimální délku pozornosti a respektovat brzkou unavitelnost dětí. Na většině základní škol se však setkáváme s klasickou pětáctýřicetiminutovou vyučovací hodinou a je proto na místě začleňovat pohybové aktivity do vyučování v integraci s ostatními předměty (Dvořáková, 2007).

### **5.2.1 Pohybové aktivity před vyučováním**

Zejména na I. stupni základní školy je prospěšné zahájit výuku cvičením, které vede děti k přípravě na vyučování, k získání pozornosti nebo k vytvoření radostné atmosféry před samotnou výukou. Vhodná jsou jógová cvičení pro děti (např. pozdrav slunci), protahovací cvičení s hudbou, hudebně – pohybové hry, básničky doprovázené pohybem, drobné psychomotorické činnosti. Je přínosné, když se ranní cvičení stane každodenním rituálem pro zahájení školní výuky (Mužík, Mužíková, 2014).

### **5.2.2 Spontánní pohybová aktivita**

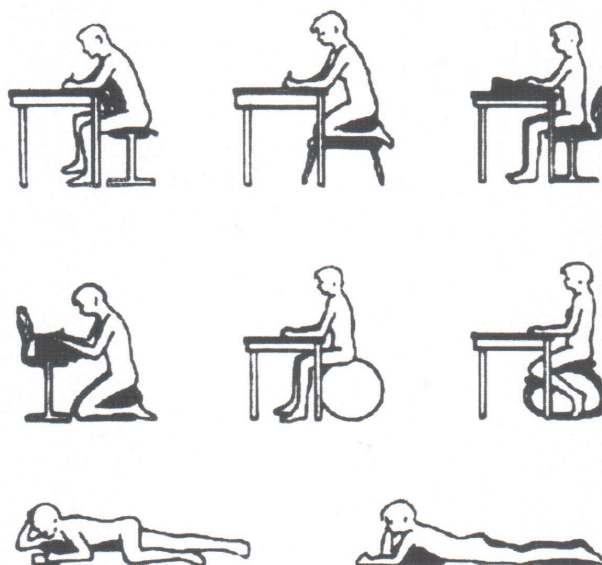
Za spontánní pohybovou aktivitu považujeme volnou chvíli, při které žáci psychicky relaxují a naplňují své pohybové potřeby. Je zřejmé, že i spontánní pohybová aktivita musí mít předem určená pravidla, vymezíme například prostor a čas, poskytneme dětem podnětnou nabídku v zařízení třídy a seznámíme je s možnostmi jejího užívání (Dvořáková, 2007).

### **5.2.3 Pohyb jako součást vyučování**

Při výuce nebudou děti sedět pouze v lavici, ale využijeme i jiných organizačních forem. Časté změny polohy při vyučování udržují pozornost dětí a napomáhají pozitivně ovlivňovat držení těla (Dvořáková, 2007).

Pro uspořádání výuky je pro učitele důležité, s kým a jak žák pracuje a kde výuka probíhá. Frontální (hromadná) výuka se dá realizovat např. na koberci nebo v místě před tabulí. Z lavice je zvedneme alespoň na rozdávání sešitů, smazání tabule či je necháme řešit úkoly u tabule. Při skupinové výuce můžeme lavice spojit a utvořit tzv. „hnízdečka“ pro práci nebo jsou skupinky rozmístěny v prostoru třídy. Individuální výuka lze opět uskutečnit jak v lavici, tak i mimo ni.

Hnízdilová (2006) uvádí, že strnulé sezení v lavicích již většinou na školách nenajdeme. Školy jsou vybaveny nastavitelnými židlemi a lavicemi, ale třeba také speciálními míči, na kterých žáci při výuce sedí. Časté změny pracovních poloh spatřuje jako důležitou prevenci svalových dysbalancí u dětí. Doporučené pracovní polohy při učení představuje obrázek 4.



*Obrázek 4 Doporučené pracovní polohy při učení (Mužík, Krejčí, 1997)*

#### **5.2.4 Učení v pohybu**

Učení v pohybu se realizuje v různých předmětech. Při tomto stylu se učení propojuje s pohybovou činností. Žáci si za pomoci pohybu a činnosti umocněné prožitkem osvojují a procvičují učivo, zároveň se rozvíjí komplexní myšlení a komunikační dovednosti. Cílem je i oddálení únavy. V neposlední řadě zvyšujeme učním v pohybu denní pohybovou aktivitu žáků (Kinestetický učební styl, [online]).

Vybíráme takové aktivity, které podporují probírané učivo. Do vyučování se zařazují didaktické hry, které nastolují problémové situace, rozvíjejí myšlení a nutí žáky k produktivní činnosti. Základní myšlenkou je, že děti si musí vše samy osahat, zažít a zkusit. Žáci se více soustředí na pravidla hry a nechápou ji jako učení, přitom vhodně zvolená hra poslouží k osvojení učiva lépe než pouhé memorování. Ani u této formy pohybu nezapomínáme na bezpečnost (promýšlíme prostorové možnosti, věk žáků) a pravidla (vše jasně a stručně vysvětlíme). Pokud se učení v pohybu pravidelně zařazuje již od prvního ročníku a děti jsou na něj zvyklé, vybudují se správné návyky, pravidla a chování během učení v pohybu poměrně snadno (Mužík, Mužíková, 2014).

### 5.2.5 Tělovýchovné chvílky

*„Pojem tělovýchovná chvílka označuje krátkodobou pohybovou činnost žáků, kterou lze vložit do kterékoliv vyučovací hodiny. Tato 2–3minutová forma pohybové aktivity je vhodná pro odstranění únavy žáků, ke zpestření výuky a pozitivnímu ovlivnění pozornosti žáků. V neposlední řadě pohybové chvílky vedou děti k návykům pravidelné pohybové činnosti, ke kladnému vztahu a potřebě pohybu a při správném provádění i k upevňování správného držení těla. Tělovýchovnou chvílku můžeme také chápat jako kompenzaci jednostranné psychické i fyzické zátěže žáků.“* (Hnízdilová, 2006, s. 6)

Při únavě duševní práce je nejúčinnějším odpočinkem pohyb. Učitel by měl být natolik zdatný a bystrý, aby rozpoznal, kdy jsou žáci při výuce přetížení, zařadit krátkou tělovýchovnou chvílku pro osvěžení těla i mysli a dále pokračovat s radostnou pohodou ve výuce. Nejčastěji se známky únavy projevují u žáků následovně: ztrácí pozornost, jsou pasivní, vyrušují, sed v lavici je nesprávný, držení těla labilní (Mužík, Mužíková, 2014). Jakmile učitel tyto příznaky vypožoruje, měl by změnit metodiku své práce – vystřídat způsob výuky, změnit pracovní polohu nebo zařadit tělovýchovnou chvílku.

Hnízdilová (2006) popisuje, jak by měla vypadat správně provedená tělovýchovná chvílka. Uvádí, že tělovýchovnou chvílku by měl vést učitel. Cvičit můžeme v lavici anebo mimo ni, od toho se odvíjí výběr cviků. Učitel by měl předcvičovat žákům zrcadlově (čelem k nim), žáci cvičí všichni současně, učitel případně reaguje na nesprávné provedení. Vhodnou motivací k cvičení může být písnička, básnička, pohádka, obrázky, hudba, příběh, napodobování zvířátek, využití pomůcky k cvičení, nebo jen méně známé činnosti – jógová cvičení, strečink, postizometrická relaxace.<sup>5</sup> Osvědčilo se použít čtyři až pět různých cvičení v tělovýchovné chvílce, ty nesmějí být příliš náročné, pohyb má žáky osvěžit, nikoli unavit svým náročným obsahem a dlouhým trváním.

Můžeme zařadit dechová cvičení, přímivá cvičení, dynamickou relaxaci (vytřepání končetin, poskoky aj.) nebo cvičení jemné motoriky (Dvořáková, 2007). Neměli bychom zapomenout zařazovat cviky posilující horní pletence, svalstvo kolem páteře a svalstvo břišní. Při cvičení otevřeme okna, žáci si sundají nebo uvolní vrchní oděvy (sundají teplé

---

<sup>5</sup> cvičební technika používaná pro zvětšení rozsahu pohybu v kloubech nebo k protažení zkrácených svalů; spočívá v „unavení“ svalů, které provádějí opačný pohyb a v jejich následném protažení

svetry, uvolní knoflíky u límečků apod.). Dbáme na správné dýchání, při výdechu je dobré vyslovovat hlásku, např. ššš, ííí, ááá. V zájmu vysoké fyziologické účinnosti vyžadujeme maximální pohyb, to znamená největší protažení, nejvyšší výpon, nejzazší otočení trupu atd. Ledabylé a nepřesné cvičení nemá žádný význam (Berdychová, 1964).

Mužík a Mužíková (2014) rozdělují tělovýchovné chvílky dle zaměření na aktivizující, přípravnou, kompenzační a relaxační. Aktivizující tělovýchovnou chvílkou je obvykle ranní cvičení, o kterém jsme se již zmiňovali a dává si za cíl nastartovat pozornost žáků. Přípravná tělovýchovná chvílka se vztahuje ke konkrétním učebním dovednostem, jako je psaní a kreslení. Jejím obsahem je rozcvičení ruky a grafomotorická cvičení. Kompenzační tělovýchovná chvílka se zařazuje po dlouhodobém setrvání ve vynucené statické poloze v lavici (po déletrvajícím psaní nebo čtení). Obsahem jsou obvykle cvičení zaměřené na pletenec ramenní a svaly trupu (tzv. svalový korzet). Relaxační tělovýchovnou chvílku zařadíme, pozorujeme-li u žáků známky únavy. Zařazujeme dynamičtější cvičení, zde tak nelpíme na správnosti provedení jako na celkovém uvolnění a dobré náladě.

### **5.2.6 Pohyb o přestávkách**

Z hlediska duševní a tělesné hygieny je nutné, aby učitel dodržoval délku přestávek mezi vyučováním a přestávkou žákům nekrátil. Žáci by o přestávkách neměli pokračovat ve školní práci, ale skutečně relaxovat (Kubátová, 2009). Na učitele padá úloha vytvářet podmínky pro aktivní odpočinek žáků a podpořit zotavovací hodnotu přestávky.

Školní chodby by měly poskytovat zóny klidu a měli by nabízet možnosti k samostatnému a volnému hraní. Blahodárně pro načerpání nových sil působí pohyb na čerstvém vzduchu, pokud je to aspoň trochu možné, měla by škola připravit takové podmínky, aby mohli žáci o přestávce vyběhnout ven. Tradičně se pobyt venku o přestávce realizuje o tzv. „velké přestávce“, nutno ale podotknout, že s přihlédnutím k výživovým potřebám dětí by měla velká přestávka patřit dopolední svačině. Žáci by měli mít možnost využít k pohybu zejména další přestávky během pobytu ve škole (Mužík, Mužíková, 2014).

K pohybovým činnostem o přestávce by měly žáka vybízet především vybavené prostory (třída, chodba, atria, tělocvična, dvůr, hřiště). Vybavení nemusí být nikterak náročné,

důležité je však dbát na zajištění bezpečného provádění pohybových činností. K tomu nám pomůže vhodný výběr činností, včetně využití odpovídajícího náčiní vzhledem k velikosti prostoru. Z bezpečných pomůcek můžeme doporučit např. molitanové míče, overbally, balanční pomůcky, obrazce na podlaze (panák, kruhy na skákání, Twister, vyznačené „domečky“ z kobercové pásy), obruče, kelímky, terče na stěně, úkolové karty, aj. Přestávky v žádném případě učitel neřídí, ale může je usměrňovat. Bezpečnost by měla zajistit jasně stanovená pravidla, která žáci při aktivitě dodržují. Tyto pravidla je dobré vyvěsit na viditelné místo u pohybového koutku (Mužík, Mužíková, 2014).

Konkrétní nápady pro vybavení tříd i chodeb najdeme v praktické části diplomové práce.

# VÝZKUMNÁ ČÁST

## 6 Cíl práce:

Cílem diplomové práce je zjistit, kolik příležitostí mají žáci prvního stupně základní školy k pohybovým aktivitám v době výuky i o přestávkách. Ve druhé části výzkumu se pokusím navrhnout, jak obohatit školní den o pohybové aktivity, abychom mohli označit školu jako místo, kde se žáci hýbou.

### 6.1 Dílčí cíle:

- Zjistit kolik minut denně stráví mladší žáci pohybem ve školním prostředí.
- Zjistit, jaké možnosti k pohybu mají žáci o přestávkách ve třídě i na chodbě, zda je školní vybavení vstřícné pohybovým aktivitám.
- Pozorovat, zda učitel zařazuje do výuky různé drobné formy pohybu.
- Přinést nápady a rady, jak školní den žáků o pohybové aktivity obohatit.

### 6.2 Hypotézy:

1. Předpokládám, že žáci prvního stupně základní školy mají příležitost k pohybu jen v rámci tělesné výchovy a organizačních přesunů ve třídě a budově školy.
2. Předpokládám, že žáci stráví pohybem ve škole maximálně 30 minut (vyjma hodin tělesné výchovy).
3. Předpokládám, že žáci jsou v pohybových aktivitách o přestávkách omezováni.
4. Předpokládám, že školy nejsou vybavené pomůckami pro pohybové aktivity ve třídě ani na chodbě.
5. Předpokládám, že pokud žákům předložíme nabídku k pohybu, projeví o ni zájem. Čas strávený pohybem ve škole se zvýší.

## **7 Metody a postup práce**

### **7.1 Metoda pozorování**

Pozorování je založeno na sledování a následném vyhodnocení jevů. Ač se může zdát, že je metoda pozorování jednoduchá, ve skutečnosti je poměrně náročná na organizační a časovou přípravu. Jistou nevýhodou je i nižší objektivita v důsledku chyb pozorovatele. V pedagogickém výzkumu se nejčastěji sleduje edukační proces – žák, učitel, popř. třída. Takové pozorování musí být plánované a systematické (Průcha, 1995).

Metodu pozorování použitou v této práci bychom mohli charakterizovat jako přímé a skryté pozorování, tedy pozorovala jsem jevy ve třídě sama, byla jsem přítomná u pozorované skupiny, avšak předmět mého šetření jim byl utajen, abych neovlivnila jeho průběh. Náslechy v základních školách byly vybírány náhodně. V navštívené třídě jsem strávila alespoň 4 vyučovací hodiny, což považujeme za krátký časový úsek. Některé informace získané pozorováním nemusí být objektivní.

Mým záměrem bylo spatřit průběh výuky a přestávek a pozorovat, kolik minut žáci strávili aktivním pohybem. Dále jsem si prohlédla vybavení tříd i chodeb, také nástěnky a seznámila jsem se s pomůckami, které ve třídě využívají k drobným pohybovým hrám. Stanovila jsem si celkový profil pozorované třídy a školy. Vše jsem si zaznamenávala. Posléze jsem sečetla minuty strávené pohybem ve vyučování a také o přestávkách, což nám dalo celkový čas strávený aktivním pohybem mimo lavice v jednom školním dni žáka.

### **7.2 Metoda experimentu**

Experiment je nejnáročnější výzkumná metoda, má však opodstatnění v pedagogickém výzkumu. Dobrý experiment přináší nejvyšší hodnoty z hlediska objektivnosti a věrohodnosti. Slovo experiment má původ v latinském *experimentum* – „pokus, zkouška“. Tedy zkusím něco nového a uvidím, co se stane. Experiment chápeme jako záměrné působení experimentátora na objekty, aby našel odpovědi na své otázky.



Nevýhody experimentu jsou v náročnosti na přípravu, provedení i jeho následném vyhodnocení (Skutil, 2011).

Experiment použitý při mém výzkumu byl předem promyšlen a připraven. Z vypořizovaných údajů při náslechách ve školách jsem si stanovila hlavní slabiny při zařazování pohybu do školního dne žáků a na ty jsem se chtěla zaměřit. Oslovila jsem jednu z navštívených škol, ve které jsem objevila, že se žáci málo hýbou. Zajistila jsem různé pohybové pomůcky, které byly příhodné pro využití v konkrétní škole především při naplňování pohybově aktivních přestávek. Byla nutná předchozí spolupráce s paní učitelkou vybrané školy, abychom se domluvily na přijatelné formě pro zařazení pohybu do výuky. Poté jsem strávila s žáky jeden vyučovací den a zkusila jim nabídnout více příležitostí k pohybovým aktivitám jak o vyučování, tak o přestávkách. Následovalo vyhodnocení experimentu, zda žáci o pohybové aktivity jeví zájem a jestli se čas strávený pohybem ve školním prostředí zvýšil.

## **8 Výzkumná a výsledková část**

### **8.1 Použitý výběrový soubor**

Subjekty mého výzkumu byly vybrané prvostupňové školy, které jsem oslovila a požádala je o shlednutí jednoho vyučovacího dne v libovolné třídě. Některé školy byly vybírány čistě náhodně, jiné jsem oslovila zcela záměrně, abych dostala rozmanitější výběrový soubor (malotřídní škola, školy v menších městech, školy v hlavním městě). Ve většině škol jsem se setkala s ochotou vedení i paní učitelek mi následně umožnit. Snahu pomoci neprojevila pouze jedna oslovená škola.

Průzkumný soubor tvoří celkem 7 navštívených škol, 7 tříd, avšak 8 ročníků, jelikož u jedné ze škol se jednalo o školu malotřídní a byly v ní spojeny dva ročníky do jedné třídy. Při výuce jsem spatřila celkem 137 žáků.

### 8.1.1 ZŠ Nad Přehradou

Škola se nachází v Městské části Praha 15. Ačkoli jsou školou sídlištní, jsou obklopeni zelení a živou přírodou, jelikož je budova školy umístěna v pěkném a klidném prostředí na okraji lesoparku nad Hostivařskou přehradou.

Navštívila jsem třídu 2.B. Do třídy chodilo pouze 15 žáků. Paní učitelka měla aprobaci z výtvarné výchovy. Třída poskytovala poměrně velké prostory, disponovala klasickou křídovou tabulí, ergonomické dvojměstné lavice byly rozmístěny za sebe do třech sloupců a čtyř řad. V zadní části třídy jsem objevila dostatečný volný prostor, chyběl však koberec nebo polštářky na sezení, nenašla jsem ani žádné pomůcky pro pohybové aktivity.

Chodba taktéž nabízela velké prostory, neposkytovala však žádné podněty pro pohybové využití.



*Obrázek 5 Fotografie třídy 2.B ZŠ Nad Přehradou*

*Tabulka 1 Náslech ZŠ Nad Přehradou*

<b>Pohybová aktivita</b>	<b>Délka trvání</b>
<b>Český jazyk</b>	
Organizační přesuny	0,5 min
<b>Přestávka (10 min)</b>	
Pohyb po třídě chůzí	1–3 min
<b>Matematika</b>	
Organizační přesuny	0,5 min
<b>Přestávka (20 min)</b>	
Svačina, volný pohyb po třídě a chodbě chůzí	3–8 min
<b>Český jazyk</b>	
	0 min
<b>Přestávka (10 min)</b>	
Příprava pomůcek na VV, chůze po třídě	2-4 min
<b>Výtvarná výchova</b>	
Organizační přesuny, úklid	4 min
<b>Pohyb o hodinách celkem (4 vyučovací hodiny)</b>	5 min
<b>Pohyb o přestávkách minimum</b>	7 min
<b>Pohyb o přestávkách maximum</b>	15 min
<b>Pohyb o přestávkách průměrně</b>	11 min

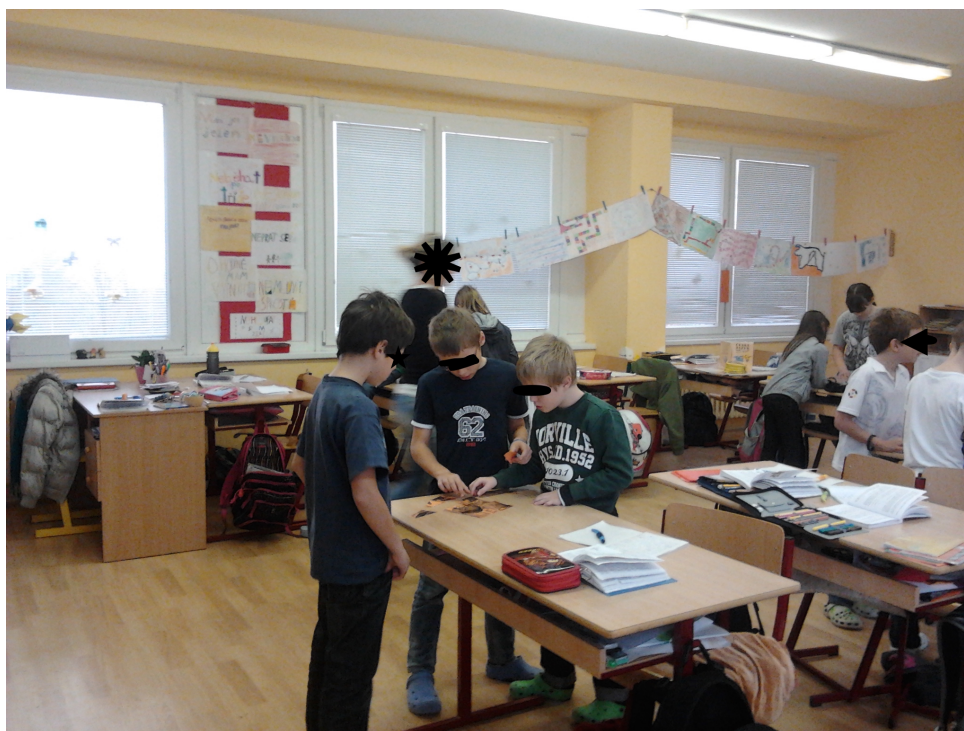
### 8.1.2 Fakultní ZŠ Chodovická

Škola se nachází na Praze 9 v Horních Počernicích. Jedná se o fakultní ZŠ s rozšířenou výukou tělesné výchovy. Žáci jsou přijímáni do této třídy od šestého ročníku na základě přijímacího řízení.

Navštívila jsem třídu 4.A., ve které bylo 21 dětí. Od paní učitelky jsem se dozvěděla, že škola pro děti pořádá různé sportovní soutěže, např. Soutěž ve šplhu, Vánoční laťka (skok přes laťku), Čertovské schody (běh školou po schodech), vánoční turnaje a dále třeba Sportovní den s Davidem Svobodou. Sama paní učitelka měla aprobaci na tělesnou výchovu.

Třída patřila k těm menším, žádný prostor s kobercem, nabízela i méně místa mimo lavice. Dvojmístné lavice byly uspořádány klasicky čelem k tabuli v několika řadách. Někteří žáci seděli na polštářcích. Ty si přinesli na přání paní učitelky z domova a využívali je především na sezení v kruhu (po posunutí lavic). Třída disponovala interaktivní tabulí.

Na chodbě jsem objevila lavičku s polštářky sloužící jako relaxační zóna.



*Obrázek 6 Fotografie třídy 4.A ZŠ Chodovická*

Tabulka 2 Náslech ZŠ Chodovická

Pohybová aktivita	Délka trvání
<b>Český jazyk</b>	
Vytvoření skupin	1 min
Hledání kartiček ve třídě i na chodbě, skládání obrázku	6 min
Organizační přesuny	0,5 min
<b>Přestávka (10 min)</b>	
Pohyb po třídě chůzí	1–5 min
<b>Matematika</b>	
Organizační přesuny	0,5 min
<b>Přestávka (20 min)</b>	
Volný pohyb po třídě chůzí, svačina, kluci hrají na chodbě fotbal s víčkem PET lahve	4–14 min
<b>Přírodověda</b>	
	0 min
<b>Přestávka (10 min)</b>	
Pohyb po třídě chůzí	1–5 min
<b>Čtení</b>	
Práce ve skupině, chůze po třídě	10 min
<b>Pohyb o hodinách celkem (4 vyučovací hodiny)</b>	18 min
<b>Pohyb o přestávkách minimum</b>	9 min
<b>Pohyb o přestávkách maximum</b>	31 min
<b>Pohyb o přestávkách průměrně</b>	20 min



### 8.1.3 ZŠ Veronské náměstí

Škola se nachází v městské části Prahy 15. Jedná se o klasickou sídlištní školu.

Návštěvu jsem si domluvila ve třídě 3. A, do které docházelo 24 žáků. V zadní části třídy byl prostorný koberec a velká rybářská síť na obrázky. Třída disponovala klasickou křídovou tabulí, dvojmístné lavice měla rozmístěné ve čtyřech řadách po třech lavicích. Paní učitelka měla aprobaci na český jazyk a výchovu k občanství. Ve třídě jsem objevila box s plyšovými hračkami, které paní učitelka dávala některým žákům za záda, aby vydrželi déle sedět při práci. Na chodbě měli žáci k dispozici koberec a dva skákací panáky namalované na podlaze.



*Obrázek 7 Fotografie chodby ZŠ Veronské náměstí*

Tabulka 3 Náslech ZŠ Veronské náměstí

Pohybová aktivita	Délka trvání
<b>Český jazyk</b>	
Hra „Na výpravčího“ – zvedání správné kartičky	3 min
Organizační přesuny	0,5 min
Hra na závěr – dřep x stoj	3 min
<b>Přestávka (10 min)</b>	
Pohyb po třídě chůzí	1–5 min
<b>Matematika</b>	
Organizační přesuny	0,5 min
Soutěž – stoj, za správný příklad krok vpřed	2 min
<b>Přestávka (20 min)</b>	
Pobyt na chodbě, chůze	5–14 min
<b>Anglický jazyk</b>	
Hra s plněním úkolů	6 min
Rozhovor dvojic před tabulí	1 min
Soutěž – slovíčka, stoj – sed	2 min
<b>Přestávka (10 min)</b>	
Pohyb po třídě chůzí	1-4 min
<b>Člověk a svět</b>	
Kruh na koberci	4 min
Práce ve skupinkách (6 x 4)	12 min
<b>Pohyb o hodinách celkem (4 vyučovací hodiny)</b>	34 min
<b>Pohyb o přestávkách minimum</b>	7 min
<b>Pohyb o přestávkách maximum</b>	23 min
<b>Pohyb o přestávkách průměrně</b>	15 min



#### 8.1.4 ZŠ nám. Curieových

Škola se nachází v městské části Prahy 1 v lokalitě Starého Města. Do školy jsou integrováni žáci se speciálními vzdělávacími potřebami – na jedné straně žáci mimořádně nadaní, na druhé straně žáci se specifickými poruchami učení a žáci handicapovaní.

Navštívila jsem třídu 2.M., kterou navštěvovalo 24 žáků, z toho 6 žáků mimořádně nadaných a jedna žákyně integrovaná se sluchovou vadou, která měla k sobě přítomného asistenta. U nadaných žáků probíhala výuka matematiky a českého jazyka v segregovaných skupinách mimo kmenovou třídu. Ve třídě 2. M. bychom našli jednomístné lavice, které byly umístěny do tzv. hnízdeček většinou po čtyřech žácích, dva žáci seděli vždy bokem k tabuli, dva čelem. Uprostřed třídy jsem postřehla prostor pro hromadné činnosti v kruhu, v zadní části třídy se nalézal koberec, u kterého byl zřízen i čtenářský koutek a skříňka s deskovými hrami.

Na chodbách u jednotlivých tříd se nacházely šatní skříňky, proto zde bylo velmi málo místa. Paní učitelka měla aprobaci z dramatické výchovy.



*Obrázek 8 Fotografie třídy 2.M ZŠ Nám. Curieových*

Tabulka 4 Náslech ZŠ Nám. Curieových

Pohybová aktivita	Délka trvání
<b>Matematika</b>	
2 skupiny:	
1. Hra ve dvojici – „Na nákupy“ (dozor asistentky), mimo lavice, v lavici	10 min
2. Hra „Autobus“, manipulace s kartičkami na koberci	12 min
<b>Přestávka (10 min)</b>	
Pohyb po třídě chůzí	1–4 min
<b>Čtení</b>	
Leh na koberci	5 min
<b>Přestávka (15 min)</b>	
Chůze, pobyt na koberci (knihy, hry, povídání)	3–12 min
<b>Český jazyk</b>	
2 skupiny:	
1. Instrukce u tabule, pak práce v lavici	3 min
2. Čtenářská dílna, každý vybere své místečko (polštářek), čtou svou knihu	12 min
<b>Přestávka (10 min)</b>	
Chůze, pobyt na koberci (knihy, hry, povídání)	4-10 min
<b>Nauka o světě</b>	
Plicní ventilace – pokus v tělocvičně	20 min
<b>Pohyb o hodinách celkem (4 vyučovací hodiny)</b>	62 min
<b>Pohyb o přestávkách minimum</b>	8 min
<b>Pohyb o přestávkách maximum</b>	26 min
<b>Pohyb o přestávkách průměrně</b>	17 min

### 8.1.5 ZŠ Nechvalice

ZŠ Nechvalice je malotřídní škola nacházející se v okrese Příbram. Škola má pouze 1. stupeň, žáci 1. – 5. ročníku jsou rozděleni po ročnících do dvou učeben.

Navštívila jsem třídu 1. a 2. ročníku, ve které bylo celkem 14 dětí. Specifika práce v takové třídě spočívala především v tom, že se učitelka mohla věnovat vždy žákům z jednoho ročníku, druhá skupina musela pracovat samostatně. Třída byla prostorná. Z vybavení bych mohla jmenovat interaktivní tabuli, jednomístné lavice rozmístěné do půlkruhu a velký koberec na společné aktivity a hry. U něj se nacházely dva skákací míče a box s kostkami a různými hrami. Paní učitelka měla aprobaci z výtvarné výchovy.



*Obrázek 9 Fotografie třídy ZŠ Nechvalice*

Tabulka 5 Náslech ZŠ Nechvalice

Pohybová aktivita	Délka trvání
<b>Psaní/Český jazyk</b>	
<b>1. ročník:</b> Aktivita u tabule	4 min
Práce s Živou abecedou na koberci	5 min
<b>2. ročník:</b> Kontrola úkolu u tabule	3 min
<b>Přestávka (10 min)</b>	
Pohyb po třídě chůzí	4-8 min
<b>Matematika</b>	
<b>1. ročník:</b> Hra – zvedání kartiček s čísly	2 min
Hledání a počítání písmenek na koberci	6 min
<b>2. ročník:</b> Počítání u tabule	2 min
<b>Přestávka (20 min)</b>	
Pobyt na chodbě, chůze i běh, hry na koberci (puzzle, Lego)	10–18 min
<b>Čtení</b>	
<b>1. ročník:</b> Kostky s písmeny na koberci, tvoření slabik, posílání míčku	8 min
Říkanka s pohybem prstů „Ťuká, ťuká, deštík“	1 min
<b>2. ročník:</b> Čtení na koberci	10 min
<b>Přestávka (10 min)</b>	
Volný pohyb po třídě, chůze	1-7 min
<b>Prvouka</b>	
<b>1. ročník:</b> Komunitní kruh na koberci	7 min
<b>2. ročník:</b> Komunitní kruh na koberci	7 min
<b>1. ročník: Pohyb o hodinách celkem (4 vyučovací hodiny)</b>	33 min
<b>2. ročník: Pohyb o hodinách celkem (4 vyučovací hodiny)</b>	22 min
<b>Pohyb o přestávkách minimum</b>	15 min
<b>Pohyb o přestávkách maximum</b>	33 min
<b>Pohyb o přestávkách průměrně</b>	24 min

### 8.1.6 ZŠ Strakonice, Krále Jiřího z Poděbrad

ZŠ Strakonice má jak první, tak druhý stupeň. K areálu patří atrium, které je využíváno pro pohyb a pobyt žáků I. stupně.

Navštívila jsem třídu 5.C, kterou navštěvovalo 21 žáků. Bohužel zrovna tato třída se kapacitně nevešla do budovy 1. stupně a třída se nacházela v budově 2. stupně. Třída byla velmi zastaralá, našli bychom v ní křídovou tabuli a dvojmístné staré lavice (bez ergonomického nastavení). Co se týká pohybového vyžití, marně bychom pátrali po aspoň drobném podnětu. Třída nedisponovala žádnými pomůckami, výzdobou ani kobercem. Totéž platilo i o chodbě. Dle slov paní učitelky, mimochodem s aprobací na tělesnou výchovu, je budova prvního stupně vybavena alespoň o trochu lépe, ale možnosti k aktivnímu pohybu také nenabízí.



*Obrázek 10 Třída ZŠ Poděbradova, Strakonice*

Tabulka 6 Náslech ZŠ Strakonice

Pohybová aktivita	Délka trvání
<b>Matematika</b>	
Organizační přesuny	1 min
<b>Přestávka (10 min)</b>	
Volný pohyb po třídě, chůze	1–3 min
<b>Český jazyk</b>	
Organizační přesuny	0,5 min
<b>Přestávka (15 min)</b>	
Volný pohyb po třídě, chůze	3–9 min
<b>Přírodověda</b>	
Skupinová hra – hledání barevné obálky na chodbě, následné skládání obrázku	6 min
<b>Přestávka (10 min)</b>	
Volný pohyb po třídě, chůze	1-2 min
<b>Čtení</b>	
Organizační přesuny	0,5 min
<b>Přestávka (10 min)</b>	
Volný pohyb po třídě, chůze	0-3 min
<b>Hudební výchova</b>	
Zpěv s pohybem	4 min
Hudební domino, skládání ve dvojicích	5 min
<b>Pohyb o hodinách celkem (5 vyučovacích hodin)</b>	19 min
<b>Pohyb o přestávkách minimum</b>	5 min
<b>Pohyb o přestávkách maximum</b>	17 min
<b>Pohyb o přestávkách průměrně</b>	11 min



### 8.1.7 ZŠ Březové Hory, Příbram

Poslední z pozorovaných škol se stala ZŠ Březové Hory v Příbrami.

Náslech jsem absolvovala ve třídě 4.A, kterou navštěvovalo 18 žáků. Třída byla nejmenší, jakou jsem při svých následech viděla. Prostor ubíral výčnělek v zadní části. Ve třídě jsem kvůli nedostatku místa nenašla koberec ani jiné pomůcky pro pohybové vyžití. Zaujala mě molitanová kostka na sezení, kterou měl každý žák ve své poličce. Dle slov paní učitelky ji však z nedostatku prostoru nevyužívají. Paní učitelka měla aprobaci z tělesné výchovy.

Chodba byla opět málo prostorná, úzká a společná pro čtyři třídy. Našli bychom zde lavičku a sedací vak.



*Obrázek 11 Fotografie třídy 4.A ZŠ Březové Hory, Příbram*

Tabulka 7 Náslech ZŠ Březové Hory

Pohybová aktivita	Délka trvání
<b>Matematika</b>	
Rozdělení do družstev	1 min
Soutěž družstev u tabule, rychlé střídání, běh k tabuli	2 min
<b>Přestávka (10 min)</b>	
Volný pohyb po třídě a chodbě, chůze	1–4 min
<b>Český jazyk</b>	
Práce u tabule	0,5 min
<b>Přestávka (20 min)</b>	
Chůze, kluci hrají na chodbě hru „Cukr, káva, ...“	3–13 min
<b>Vlastivěda</b>	
Práce u interaktivní tabule	0,5 min
<b>Přestávka (10 min)</b>	
Chůze po třídě a chodbě	0-3 min
<b>Český jazyk – sloh</b>	
	0 min
<b>Pohyb o hodinách celkem (4 vyučovací hodiny)</b>	4 min
<b>Pohyb o přestávkách minimum</b>	4 min
<b>Pohyb o přestávkách maximum</b>	20 min
<b>Pohyb o přestávkách průměrně</b>	12 min



## 8.2 Vyhodnocení následů

Abych mohla lépe vyhodnotit, kolik času žáci strávili ve školním dni pohybovou aktivitou, sestavila jsem si tabulku, do které jsem dosadila údaje získané při následách ve školách a následně z nich vytvořila graf.

Nejdříve jsem si stanovila celkovou dobu strávenou ve školním prostředí. Spočítala jsem počet vyučovacích hodin a vynásobila počtem minut jedné vyučovací hodiny (45 minut). Následovalo přičtení minut časové dotace přestávek. Tuto dobu nám na grafu ukazuje horní hranice sloupečků vyobrazených u jednotlivých škol.

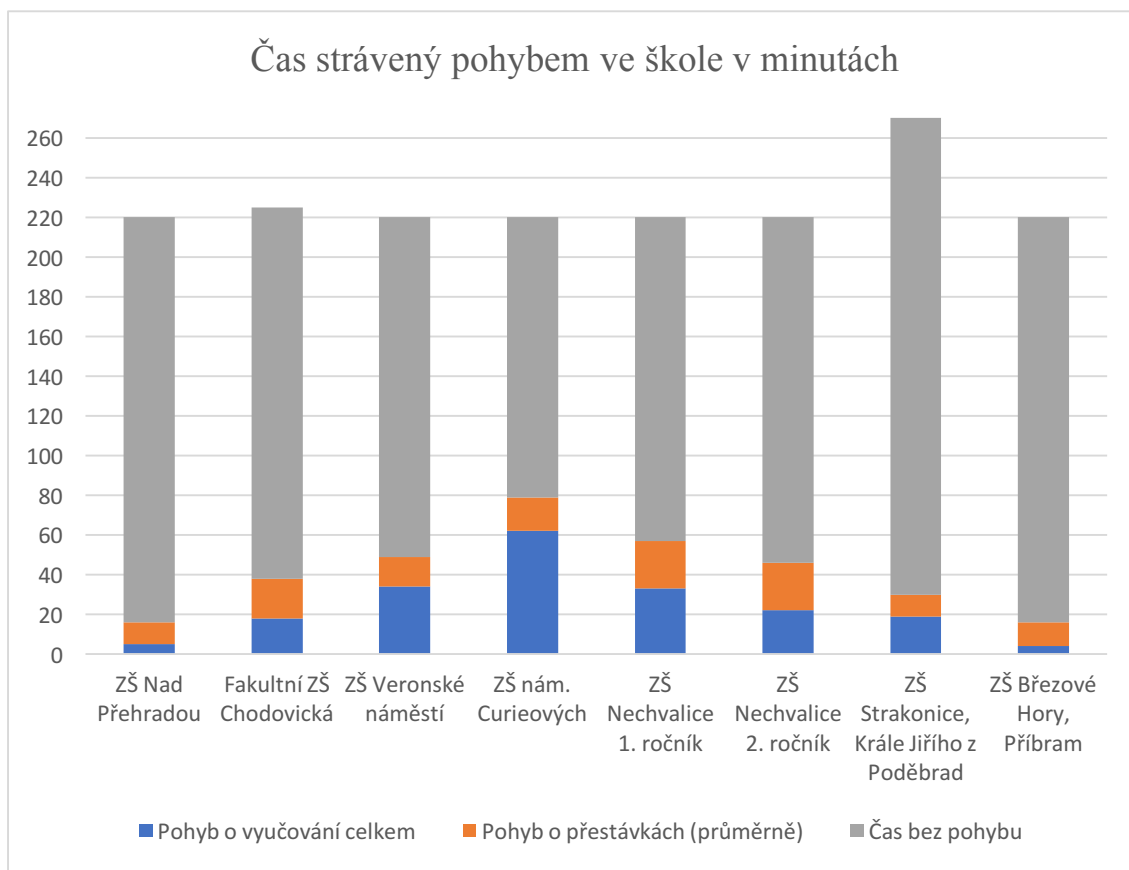
Po sečtení aktivit v jednotlivých školách mi vyšly hodnoty časů pohybu o vyučování (modrá barva na grafu).

Nejproblémovější bylo stanovit čas pohybu o přestávkách. Každý žák trávil přestávku jinak a vyvíjel jinou pohybovou činnost. Zkusila jsem se zaměřit vždy na nejaktivnějšího (maximální čas) a nejpasivnějšího žáka (minimální čas). Tyto dva časy jsem zprůměrovala. Výslednou informaci můžeme brát pouze orientačně a není zcela objektivní (oranžová barva grafu).

Šedá barva grafu nám ukazuje dobu strávenou ve školním prostředí bez pohybu, tedy v lavicích. Tento údaj jsem získala, pokud jsem od celkového času stráveného ve škole odečetla čas strávený pohybem.

*Tabulka 8 Hodnoty získané pozorováním při následách uvedené v minutách*

	Pohyb o vyučování celkem	Pohyb o přestávkách (průměrně)	Celkový čas strávený ve škole	Čas bez pohybu	Čas strávený pohybem
ZŠ Nad Přehradou	5	11	220	204	16
Fakultní ZŠ Chodovická	18	20	225	187	38
ZŠ Veronské náměstí	34	15	220	171	49
ZŠ nám. Curieových	62	17	220	141	79
ZŠ Nechvalice 1. ročník	33	24	220	163	57
ZŠ Nechvalice 2. ročník	22	24	220	174	46
ZŠ Strakonice	19	11	270	240	30
ZŠ Březové Hory	4	12	220	204	16



*Graf 1 Pohybová aktivita v jednom pozorovaném dni žáků*

Graf 1 nám přehledně ukazuje celkovou pohybovou aktivitu v jednom školním dni žáka vybraných škol. Nyní se podrobněji zastavím u každé z navštívených škol a shrnu vypočítané údaje.

ZŠ Nad Přehradou mi nenabídla nic zajímavého. Do vyučování nebyla zařazena žádná pohybová hra ani cvičení. Přestávky též nenaplněly požadavky pohybově rekreačních přestávek, veškeré činnosti byly v nízké intenzitě zatížení a jednalo se především o chůzi, postávání a změnu polohy místa. Celkem žáci pohybovou aktivitou strávili 16 minut (z 220 minut), a to je pouhých 7 % ze souhrnné doby ve škole.

Ve Fakultní ZŠ Chodovické paní učitelka zapojila do hodin dvě didaktické hry, při kterých se žáci museli zvednout ze svých lavic. U obou her se jednalo o skupinovou práci. O přestávkách byly aktivity opět v nízké intenzitě zatížení, jen při hlavní přestávce jsem zahlédla několik kluků hrát fotbal s víčkem od pet lahve, což můžu považovat za aktivitu

střední až větší intenzity zatížení. Celkem žáci strávili pohybem 38 minut (z 225 minut), což nám dává 17 % ze souhrnného času ve škole.

V ZŠ Veronské náměstí žáci strávili pohybem 49 minut (z 220 minut), tj. 22 %. Do výuky paní učitelka zařadila již více kratších her s pohybem, žáci pracovali ve dvojici i ve skupině. Při frontální výuce využila sezení na koberci. Přestávky se odehrávaly v nízké intenzitě zatížení a jejich náplní bylo postávání a chůze po třídě i po chodbě. Na chodbě jsem si mohla všimnout skákacích panáků a koberce. Žáky však nebyli využívány. Dle mého úsudku především kvůli neatraktivnosti.

Nejlépe dopadla škola ZŠ nám. Curieových, kde jsem zaznamenala 79 minut pohybu z celkových 220 minut, tj. 36 %. Zda by tato třída dosáhla podobných hodnot i v jiný školní den, můžeme pouze spekulovat. Proběhlý pokus v tělocvičně jistě nepraktikují každý den. Pravdou ale zůstává, že paní učitelka velmi dobře uplatňovala skupinovou výuku a často měnila organizaci místa při práci. K tomu využívala i dopomoci přítomné asistentky. Bylo vidět, že žáci jsou na takový model výuky zvyklí. Při přestávkách žáci aktivně využívali pobytu na koberci, nejednalo se tedy o náročný pohyb, ale spíše o relaxaci. Chodby žáci o přestávkách nevyužívali.

ZŠ Nechvalice byla specifická tím, že jsem zároveň sledovala dva ročníky ve třídě. První ročník dopadl lépe, zaznamenala jsem 57 minut denní aktivity (z 220 minut), tj. 26 %. U druhého ročníku jsou výsledky o něco nižší – 46 minut pohybové aktivity (z 220 minut), to nám dává 21 %. Jelikož se jedná o vesnickou školu s malým počtem žáků, prostory tříd i chodeb nabízely více místa. Žáci trávili přestávky aktivně, pobíhali volně po chodbě nebo si hráli ve třídě na koberci. Z pohybového hlediska byla tedy hodnota přestávky přínosnější.

U návštěvy třídy v ZŠ Strakonice jsem se vrátila myšlenkami do minulosti. Vybavení bylo zastaralé, lavice ani židle nesplňovaly požadavek na výškově nastavitelný nábytek. Ve výuce jsem zaznamenala dvě skupinové hry s pohybem, přestávky však žáci trávili především změnou polohy v lavici a chůzí po třídě. Třída ani chodba neposkytovala žádné pomůcky, které by mohly být využity pro pohybově aktivní čas. V součtu celého dne se žáci pohybovali 30 minut (z 270 minut), tj. 11 %.

Při pobytu ve třídě v ZŠ Březové Hory jsem odhalila nedostatek především ve velikosti místnosti. Paní učitelka neměla tolik možností při zařazování pohybu do denního režimu žáků. Žáci se v tomto dni hýbali 16 minut (z 220 minut), při převedení na procenta jsem získala hodnotu 7 %. Při přestávkách měli žáci možnost být pohybově aktivní na chodbě, která ovšem také patřila k těm menším. Této možnosti však nevyužili zdaleka všichni žáci. Opět chodba nenabízela žádné pomůcky, žáci mohli pouze relaxovat na sedacím vaku nebo lavičce.

### **8.3 Realizace experimentu**

Experiment byl proveden na ZŠ Březové Hory, Prokopská 337, Příbram, ve třídě 4.A. Třidu jsem nejdříve navštívila v rámci náslechu. Hlavním nedostatkem jsem shledala především prostor. O to větší byla pro mě výzva, vyzkoušet experiment právě v této třídě. Experiment jsem provedla ve stejný den jako při mé předchozí návštěvě, pouze o týden později. Žáci tedy měli stejný počet hodin, i stejné předměty.

Paní učitelka reagovala na můj experiment kladně, sama je sportovně založená a velmi ochotně se zapojila do spolupráce. Experiment jsem promýšlela dopředu. Musela jsem se seznámit s látkou, kterou žáci zrovna probírali a navrhnout vhodné aktivity do výuky. Vše jsem konzultovala s paní učitelkou. Abychom nezůstali pouze u aktivit v rámci výuky, rozhodli jsme se i pro zařazení ranního cvičení na hudbu před výukou a o zařazení jedné tělovýchovné chvílky. Vzhledem k omezenému prostoru jsem realizovala tělovýchovnou chvílku ve formě cvičení na židli. Samotnou výuku vedla paní učitelka, já s žáky uskutečnila pouze ranní cvičení a tělovýchovnou chvílku.

Další částí experimentu bylo zajištění rozmanitých pomůcek pro pohybově aktivní přestávky, které vyhovovaly pro užití v daném prostoru chodeb. Některé pomůcky mi zajistila sama paní učitelka, jiné jsem si obstarala sama. Po úvodním představení a ranní rozcvičce následovalo seznámení s pomůckami a s pravidly pro hru s nimi. Žákům jsem předložila obruče, švihadla, skákací gumy, házecí gumové kroužky, tenisáky, kužele, molitanový míč, jojo, dvě házecí hry do dvojice s míčkem s přísavkami a barevné posilovací gumy. O přestávce si je mohli žáci libovolně půjčovat a hrát si s nimi na chodbě.

## 8.4 Vyhodnocení experimentu

Následovalo stejné vyhodnocení jednoho školního dne jako u předchozích následech. Údaje jsem dosadila do tabulky a pozorovala jsem, zda se nám podařilo zvýšit čas strávený pohybem na konkrétní škole.

*Tabulka 8 Pohybová aktivita žáků v jednom dni při realizaci experimentu*

Pohybová aktivita	Délka trvání
<b>Matematika</b>	
Ranní cvičení na hudbu	2 min
Využití molitanových kostek, sed do kruhu na chodbě, hra „Pyramida“ – při správné odpovědi postupuje o stupeň výš (SED, KLEK, STOJ, předklon, ruce na kolena, STOJ)	9 min
<b>Přestávka (10 min)</b>	
Hry na chodbě s pomůckami - běh, skoky, házení a chytání, kopání, obratnostní aktivity	10 min
<b>Český jazyk</b>	
Házení a chytání míče	0,5 min
Hledání kartiček se slovy po třídě	6 min
<b>Přestávka (20 min)</b>	
Hry na chodbě s pomůckami, odpočinek na sedacím vaku	16–18 min
<b>Vlastivěda</b>	
Hra S, J, V, Z – krokování	1 min
Práce s pracovním listem ve dvojici, volný výběr místa	5 min
<b>Přestávka (10 min)</b>	
Hra s pomůckami	8-10 min
<b>Český jazyk – sloh</b>	
Organizační přesuny	0,5 min
Tělovýchovná chvilka	3 min
<b>Pohyb o hodinách celkem (4 vyučovací hodiny)</b>	27 min
<b>Pohyb o přestávkách minimum</b>	34 min
<b>Pohyb o přestávkách maximum</b>	38 min
<b>Pohyb o přestávkách průměrně</b>	36 min

Následovalo porovnání výsledků z obou dní strávených na ZŠ Březové Hory. Jak si můžeme všimnout, po provedení experimentu se čas strávený při výuce i o přestávkách zvýšil.

Jako úspěch považuji fakt, že se mi podařilo zapojit do aktivních přestávek všechny žáky a snížit rozpětí mezi minimálním a maximálním pohybem o přestávkách. Přestávky navíc získaly mnohem vyšší pohybovou hodnotu, jelikož provozované aktivity probíhaly ve střední až vyšší intenzitě zatížení. Fotografie pořízené při realizaci pohybově rekreačních přestávek nalezneme v příloze 4.

Co se výuky týče, snažila jsem se nabídnout varianty pro pohyb i v omezeném prostoru. Na počtu aktivit jsem se domlouvala s paní učitelkou. Mojí snahou nebylo vytvoření umělého počtu aktivit pro získání vysokého výsledku pohybu v hodinách, nýbrž jsem chtěla zachovat přirozený průběh hodin a množství probíraného učiva. Stanoveného cíle se mi podařilo dosáhnout.

*Tabulka 9 Porovnání výsledků před a po experimentu na ZŠ Březové Hory*

	Pohyb o vyučování celkem	Pohyb o přestávkách (průměrně)	Celkový čas strávený ve škole	Čas bez pohybu	Čas strávený pohybem
ZŠ Březové Hory	4	12	220	204	16
ZŠ Březové Hory, experiment	27	36	220	157	63

## 8.5 Diskuze

Na základě provedených následků ve vybraných školách a po provedení experimentu jsem vyhodnocovala hypotézy, které jsem si stanovila na začátku práce. U jednotlivých hypotéz jsem ověřovala, zda se je provedeným výzkumem podařilo potvrdit či vyvrátit.

### 8.5.1 Hypotéza 1

*Předpokládám, že žáci prvního stupně základní školy mají příležitost k pohybu jen v rámci tělesné výchovy a organizačních přesunů ve třídě a budově školy.*

Pokud si shrnu všechny navštívené školy, nemůžu s tímto tvrzením souhlasit. K této hypotéze bychom mohli přiřadit pouze první navštívenou školu ZŠ Nad Přehradou, kde jsem opravdu za celý strávený den neviděla žádnou pohybovou aktivitu mimo školní lavice. Veliká škoda, protože zrovna tato škola disponovala největšími prostory jak ve třídě, tak na chodbě. V ostatních navštívených školách byla vidět jakási větší nebo menší snaha o pestré a zajímavé vyučování, tedy aby žáci neseděli celých 45 minut v lavicích.

Z údajů získaných při pozorování vybraných škol je patrné, že učitelé pohyb často uplatňují pouze jako součást vyučování, tedy v rámci organizačních přesunů. Avšak zaznamenala jsem i několik nápaditých her a činností zařazených do výuky, při kterých museli žáci opustit lavice. Učitelé realizovali frontální výuku na koberci nebo u tabule, viděla jsem i skupinové práce v „hnízdečkách“. Rozcvičení prstů před psaním u prvňáčků v ZŠ Nechvalice bych mohla označit za přípravnou tělovýchovnou chvíli a čtenářskou dílnu spatřenou v ZŠ nám. Curieových jako spontánní pohybovou aktivitu. V žádné z navštívených tříd neproběhl ranní rituál spojený s cvičením, ani řízené zdravotní (kompenzační) cvičení. Situace tedy není až tak tristní, jak jsem předpokládala a hypotézu musím vyvrátit.

### 8.5.2 Hypotéza 2

*Předpokládám, že žáci stráví pohybem ve škole maximálně 30 minut (vyjma hodin tělesné výchovy).*

Z údajů, které jsem získala při násleších v jednotlivých školách a které jsou souhrnně uvedeny v tabulce 8, jasně vyplývá, že se tato hypotéza nepotvrdila. Tento předpoklad se mi potvrdil pouze u třech ze sedmi navštívených tříd. Jedná se o školy ZŠ Nad Přehradou, ZŠ Strakonice a ZŠ Březové Hory. Ostatní školy dosáhly po součtu minut strávených pohybem vyšších výsledků.

### 8.5.3 Hypotéza 3

*Předpokládám, že žáci jsou v pohybových aktivitách o přestávkách omezováni.*

Tato hypotéza se mi potvrdila. Každá iniciativa k pohybové aktivitě byla redukována vykonávajícím dozorem a nebyla jim nabídnuta žádná jiná alternativa. Chápu, že z hlediska bezpečnosti nedovolují učitelé žákům po chodbách volně pobíhat. Na základě provedeného experimentu však musím konstatovat, že pokud je žákům nabídnuta smysluplná pohybová činnost či hra, žáci této možnosti využijí a zvládají respektovat dohodnutá pravidla.

### 8.5.4 Hypotéza 4

*Předpokládám, že školy nejsou vybavené pomůckami pro pohybové aktivity ve třídě ani na chodbě.*

Tuto hypotézu musím na základě získaných informací při pozorování ve školách vyvrátit. Co se týká tříd, mohla jsem vidět krásné prostorné koberce, gymnastické míče, polštářky, čtenářský koutek, i koutek s různými hrami pro žáky. Přesto shledávám ve vybavení tříd patřičné rezervy. Velmi dobře na mě působily jednomístné lavice, které se daly poměrně snadno uzpůsobit při skupinové práci. Jako největší nedostatek se mi jevilo vybavení chodeb. V sedmi navštívených školách jsem souhrnně zahlédla pouze dva nakreslené skákací panáky, lavičku s polštářky a relaxační sedací vak sloužící pro odpočinek. V žádné z navštívených škol nebyly k dispozici volně přístupné pomůcky pro aktivní



pohybové přestávky. Další nedostatek spatřuji ve výzdobě třídy a nástěnkách. Ani v jedné z navštívených škol jsem neobjevila žádnou tematickou nástěnku.

### **8.5.5 Hypotéza 5**

*Pokud je dětem předložena bohatá nabídka k pohybu, projevují o ni zájem. Čas strávený pohybem ve škole se zvýší.*

Ano, tuto hypotézu můžu na základě provedeného experimentu potvrdit. Když jsem při realizaci experimentu položila otázku, kdo rád sportuje, všichni žáci zvedli radostně ruku. Celý experiment vítali s nadšením, těšili se především na přestávky a hry s nabízenými sportovními pomůckami. Žákům byla předložena pouze dobrovolná nabídka, nebyl vyvinut žádný nátlak, přesto se podařilo zapojit do aktivit o přestávkách úplně všechny žáky třídy. Zájem dokonce projevili i žáci z jiných tříd, kteří obývali společnou chodbu. Podařilo se tedy zvýšit především aktivní čas přestávek.

## **8.6 Nápady pro vybavení tříd a chodeb**

V této kapitole chci poskytnout konkrétní nápady na vybavení tříd i chodeb pro pohybové aktivity. Seznamuji s vhodnými pomůckami využitelnými v praxi a přináším příklady konkrétních her a cvičení do výuky.

### **8.6.1 Nápady do tříd**

- koberec
- polštářky nebo různé podložky na sezení
- overbally
- gymnastické míče
- padák
- prolézací tunel
- obruče
- švihadla

- pet víčka
- lepící páska na koberce – dají se z ní vytvořit různé čáry, vlnovky, cestičky, „domečky“
- molitanové míče a míčky
- molitanové kostky s čísly, hrací kostky s pohybovými úkoly
- stavebnice – molitanová stavebnice, pěnové puzzle, kostky, Lego, ...
- stolní a společenské hry – Dobble, Mikádo, Dáma, Blechy, Piškvorky, Twister, ...
- postřehové hry a labyrinty – chytání míčku do košíčku, motorické dráhy
- hra „Tik tak bum“
- skákací panák (dá se pořídit jako pěnové puzzle)

### **8.6.2 Nápady na chodbu**

- koberec, žíněnka, sedací vaky
- tematické koberce – skákací panák, hra Twister, koberec na skok z místa, hra Člověče, nezlob se, aj.
- gymnastické míče, různá hopsadla
- malá fotbalová branka
- molitanový míč
- hakisák
  - basketbalový koš (stojanový)
  - kužely
  - skákací guma
- házečí hry – terč s míčky na suchý zip, házečí hry ve dvojici s míčky na suchý zip nebo s přísavkami, házení kroužků
- úkolové karty
- velké molitanové nebo pěnové stavebnice

- soft bowling
- soft tenis
- pěnový krocket
- smyslové chodníčky
- balanční podložky
- chůdy, balanční chůdy, chůdy „lyže“
- obruče
- cestičky z kobercové pásky, nalepené stopy
- stolní fotbal, stolní hokej
- stůl na stolní tenis

### **8.6.3 Nápady na nástěnkou**

- pyramida pohybu
- jógová sestava „Pozdrav slunci“ (příloha 1), seznámení s jógovými pozicemi – např. každý týden vyvěsit jednu pozici (jógové karty)
- prezentace jednotlivých sportů (možnost zapojení dětí, které se sportu věnují), prezentace může obsahovat základní informace o sportu, pravidlech, historii sportu, slavných sportovcích
- nabídka sportovních zájmových kroužků
- nabídka sportovních akcí pro rodiče a děti
- turistické hry a soutěže – např. sbírání razítek
- návody na hry – školka se skákací gumou, s míčem, se švihadlem (příloha 2)
- dobrovolné úkoly – za splnění by měla následovat odměna
- informace o zapojení do programu podporující zdraví a pohyb
- záznamy pohybové aktivity třídy (týdenní, měsíční)
- zajímavé články se sportovní tematikou

#### 8.6.4 Nápady do výuky

##### VŠESTRANNÉ VYUŽITÍ

- Jógová abeceda (Luhanová, H., Vendlová, L.)
- Dětské masážní karty (Purperhart, H.)
- Dětské relaxační karty (Purperhart, H.)
- Jógové karty I, II, III (Luhanová, H., Mesdag, K., Vendlová, L.)
- CD Lali cvičí jógu
- CD s různými dětskými písněmi (např. Dáda Patrasová, Svěrák a Uhlíř, Míša Růžičková)
- úkolové karty
- mazací tabulky
- obálky, krabice
- padák
- pet víčka
- malé i větší míčky
- prolézací tunel
- obruče
- kelímky
- kostky
- pexesa, domina
- „plácačky“ ANO/NE, smajlíci – vyrobené např. z lékařských špachtlí
- přírodniny (kaštiny, kamínky, ořechy, žaludy, hrášek, ...)

## PŘÍKLADY HER DO VYUČOVACÍCH HODIN

### ČESKÝ JAZYK

**Název hry:** „Hledání písmen“

**Věk:** 1. ročník

**Učivo:** písmena

**Pomůcky:** kartičky s písmeny (pet víčka s písmeny)

**Popis hry:** Učitel rozmístí v prostoru kartičky (pet víčka) s písmeny, které už žáci znají. Pak řekne nahlas některé z písmen a žáci se ho snaží co nejrychleji najít a přinést do lavice.

**Název hry:** „Živá abeceda“ (Krejčí, Bäumlertová, 1999)

**Věk:** 2. ročník

**Učivo:** opakování hlásek

**Pomůcky:** na kartičkách napsaná velká tiskací písmena

**Popis hry:** Každý žák obdrží kartu s písmenem. Paní učitelka vyvolá nějaké slovo. Žáci, kteří mají písmeno, které slovo obsahuje, běží na smluvené místo a zde vyvolané slovo vytvoří.

**Název hry:** „Správná trefa“ (Krejčí, Bäumlertová, 1999)

**Věk:** 2. ročník

**Učivo:** tvrdé a měkké souhlásky

**Pomůcky:** papír, tužka, hodně malých míčků (pingpongové, tenisové, popř. papírové koule) kartičky s měkkými a tvrdými souhláskami, koš

**Popis hry:** Vytvoříme skupiny (max. 4–5 ve skupině). Zástupce skupiny si vytáhne kartičku s jednou souhláskou. Po určený čas (5 min) vymýšlí skupina co nejvíce slov na danou souhlásku (např. h – Hynek, nohy, vlohy, ...). Podle počtu správně vymyšlených slov získá skupina stejný počet míčků, které hází z určeného místa do koše. Počítají se jen správné trefy.

**Název hry:** „Slovesa“

**Věk:** 3. ročník

**Učivo:** slovní druhy

**Pomůcky:** kartičky se slovy různých slovních druhů

**Popis hry:** Po třídě (chodbě) rozmístíme kartičky se slovními druhy. Určíme hledat pouze slovesa. Kdo najde kartičku se slovesem, jde si s ní sednout. Po uplynutí časového limitu (příp. po vysbírání všech sloves), si jdou všichni žáci sednout do lavic. Žáci, kteří našli sloveso jej předvádí u tabule pantomimou. Ostatní žáci hádají, o jaké sloveso se jedná.

**Název hry:** „Tik tak bum“

**Věk:** 1. – 5. ročník

**Učivo:** dle probírané látky

**Pomůcky:** bomba ze hry Tik tak bum

**Popis hry:** Dle věku určíme i obtížnost úkolu. Dají se vymýšlet slova na určité písmeno, slabiku, můžeme využít v učivu o slovech nadřazených a podřazených, o slovních druzích, o vyjmenovaných slovech apod. Žáci buď vymýšlejí sami slova, nebo odpovídají co nejrychleji na učitelem položené otázky. Kdo správně odpoví, předává bombu dál po kruhu. U koho bomba vybuchne, nevypadává, ale buď mu počítáme mínusové body nebo mu přidělíme nějaký trestný úkol.

## MATEMATIKA

**Název hry:** „Na detektivy“ (Krejčí, Baumeltová, 1999)

**Věk:** 1. – 5. ročník

**Učivo:** sčítání a odčítání, násobení a dělení

**Pomůcky:** kartičky s příklady

**Popis hry:** Příklady napsané na kartičkách poschováváme po třídě. Určíme časový limit, ve kterém žáci hledají kartičky a následně je vypočítají v lavici. Po vypršení časového limitu spočítají vyřešené příklady. Učitel pak správnost příkladu zkontroluje.

**Název hry:** „Číslo“ (Mužík, Mužíková, 2014)

**Věk:** 3. ročník

**Učivo:** stovky, desítky, jednotky

**Pomůcky:** žádné

**Popis hry:** Učitel napíše na tabuli trojciferné číslo (např. 256) a domluví se s žáky, jakým pohybem dají najevo počet stovek, desítek a jednotek (např. 2x skočí panáka, 5x vyskočí, 6x zatleskají). Žáci začínají společně na pokyn učitele.

**Název hry:** „Plán stavby“

**Věk:** 1. – 2. ročník

**Učivo:** půdorys krychlových staveb

**Pomůcky:** barevné pěnové kostky k matematice (FRAUS)

**Popis hry:** Žáky rozdělíme na dvě skupiny. Žáci první skupiny si vybírají kartičky, na které je nakreslený plán staveb. Vezmou si příslušný počet kostek a stavbu dle plánu postaví na koberec. Plán stavby nechají položený u stavby. Pokud zbývá čas, jdou si pro další plán a takhle pokračují až do vypršení času. Druhá skupina kontroluje správnost staveb. Poté se skupiny vymění.

## **PRVOUKA**

**Název hry:** „Na botaniky“

**Věk:** 3. - 4. ročník

**Učivo:** dřeviny a byliny

**Pomůcky:** pracovní list do dvojice, sáček do dvojice

**Popis hry:** Aktivita probíhá na školní zahradě, případně v parku. Žáci dostávají do dvojice pracovní list, kde jsou vyobrazené různé dřeviny a byliny a sáček. Jejich úkolem je chodit po zahradě, najít byliny a dřeviny z obrázku, utrhnout lístek do sáčku. Kontrola následuje ve třídě. Z lístků můžeme vytvořit herbář.

**Název hry: Evoluce**

**Věk:** 2. – 5. ročník

**Učivo:** evoluční vývoj

**Pomůcky:**

**Popis hry:** Tato hra slouží spíše pro pobavení a odreagování. Všichni hráči začínají jako vajíčka. Chodí v podřepu a říkají „ovo, ovo, ovo“. Pokud potkají stejný druh, tedy vajíčko, stíhají spolu kámen, nůžky, papír. Kdo vyhraje, postupuje o evoluční stupeň výš, je z něj slepice „kokodák, kokodák“. Opět stíhá se stejným druhem, tedy se slepicí. Z vítěze se stává opice „hu, hu, hu“, která se pohybuje v podřepu a poskakuje. Poražený klesá o evoluční stupeň dolů. Po opici již následuje člověk, chodí vzpřímeně. Dva lidé, kteří se potkají spolu opět stíhají. Pro vítěze hra končí.

**Název hry: Třídíme odpad**

**Věk:** 1. – 5. ročník

**Učivo:** ekologie, třídění odpadu

**Pomůcky:** různý odpadový materiál, barevné obruče (zelená, bílá, žlutá, modrá, oranžová)

**Popis hry:** Na koberec vysypeme obsah tašky různého odpadového materiálu. Žáci mají za úkol vzít odpadek a správně ho roztřídit do připravených barevných obručí – kontejnerů.

## **PŘÍKLADY TĚLOVÝCHOVNÝCH CHVILEK**

### **1. Aktivizující tělovýchovná chvilka**

- pozdrav slunci
- hra „Hlava, ramena, kolena, palce“
- „A Ram Sam Sam“ – rytmická hra v kruhu
- různé dětské písně s pohybem
- cvičení na populární hudbu (do výběru můžeme zapojit žáky)
- říkadla s pohybem



## **Rozcvička s kočkou (pro menší děti)**

Každá kočka	<i>sed na patách, vytáhnout ruce před sebe, roztáhnout prsty</i>
velmi ráda	<i>obě ruce na zem, záda rovná</i>
protáhne si krásně záda.	<i>cvičit kočičí hřbety</i>
Nahrbí se, koukne k bříšku,	<i>kouknout na bříško</i>
posnídala ráno myšku.	<i>opět se posadit až na paty</i>

## **2. Přípravná tělovýchovná chvilka**

### ➤ hrátky s prsty (Mužík, Mužíková, 2014)

Ve stoji:

- kroužení celými pažemi,
- kroužení zápěstí,
- předpažit, upažit; klopení a vztyčování rukou;
- kmitání prsty nahoru a dolů (padá listí, sníh).

V sedě:

- hraní na klavír (pohyb prstů po lavici),
- k palci přitiskneme střídavě ostatní prsty,
- stiskneme prsty v pěst, rozevřeme, opakujeme;
- postavíme proti sobě ruce s otevřenými dlaněmi, tiskneme prsty proti sobě, protilehlé prsty na sebe vždy poklepou, všechny prsty na sebe tlačí najednou (prsty se prohýbají), vytřepeme ruce.

### ➤ prstové říkanky

### **Medvěd a zvířátka**

Tenhle medvěd rozdává med.	<i>hýbání palci</i>
Dá lištičce sestřičce,	<i>palce se dotýkají s ukazováčky</i>
dá veverce do hrnce,	<i>palce se dotýkají s prostředníčky</i>
ježkovi dá medu soudek,	<i>palce se dotýkají s prsteníčky</i>
zajíčkovi dá na zoubek.	<i>palce se dotýkají s malíčky</i>
Zvířátka se radují,	<i>otáčení rukama v zápěstí</i>
medvědovi děkují.	<i>palec se postupně dotkne ostatních prstů</i>

### **Ťuká, ťuká, deštík**

Ťuká, ťuká deštík	<i>střídavě mačkáme palec a ostatní prsty</i>
na široký deštník.	<i>uděláme pažemi dva velké kruhy</i>
Ťuká, ťuká prstíkem,	<i>opět střídavě mačkáme palec a ostatní prsty</i>
kdo je pod tím deštníkem?	

To jsem já panenka,	<i>kroužíme rukama v zápěstí</i>
točí se mi sukénka.	<i>kroužíme rukama v zápěstí na druhou stranu</i>
Běžím, běžím k sluníčku	<i>běžíme prsty po lavici</i>
osušit si sukničku.	<i>rukama naznačujeme otírání vody</i>

### **Věž**

Stavím, stavím věž,	<i>dávat pěsti na sebe, stavět až kam dosáhneme</i>
po schodech tam běž.	<i>možno vylézt na židličku</i>
A v té věži visí zvonec,	<i>spojit paže nad hlavou, kývat hlavou vpřed, vzad</i>
jak zazvoní, tak je konec.	<i>rychle se dotknout dlaněmi o zem</i>

### **Vařila myška**

Vařila myška kašičku na zeleném rendlíčku.	<i>ukazováčkem míchat kaši na dlani druhé ruky</i>
Přijde děti jako smetí.	<i>kmitání prsty</i>
Každému dá kousíček	<i>postupné ťukání prsty o sebe</i>
a je prázdný rendlíček.	<i>ukázat dlaně, tlesknout</i>

### **Dešťové kapičky**

Dešťové kapičky dostaly nožičky, ťapity, ťap.	<i>ťukání ukazováčky o sebe</i>
Dělaly neplechu, běhaly po plechu, ťapity, ťap.	<i>spojit prsty do sebe, ťukat o sebe dlaněmi pleskání do steh dupání</i>

### **3. Kompenzační tělovýchovná chvílka**

K zvýšení atraktivnosti cvičení je dobré použít rozmanité pomůcky. Můžeme cvičit s listem papíru, knihou, plyšovou hračkou, overballem, pravítkem, malým míčkem, stuhou, aj. U mladších dětí doporučujeme též vhodně zvolit motivaci cvičení. Nezapomínáme na užívání správného tělocvičného názvosloví.

#### **➤ Cvičení na židli (Kopřivová, 2000)**

1. Žáci sedí vzpřímeně na židli. S nádechem se vytahují od pasu vzhůru a napodobují trhání jablíček, s výdechem ukládají jablíčka do košíku.
2. Žáci trhají jablíčka z větviček, které jsou vzdálené vlevo a také vpravo. Protože jsme se trháním trochu unavili, odpočineme si v mírném předklonu, svésit hlavu a paže.

3. Po trhání jablíček bolí ruce. Žáci zatnou ruce v pěst a s nádechem sunou paže a ramena vzhůru, potom pěsti uvolní, přetočí dlaně dolů a s výdechem stáhnou paže od ramen dolů.
4. A teď se žáci podívají, zda posbírali všechna jablíčka. Sednou si, zapaží a ruce položí na opěradlo židle, stáhnou ramena dolů. S nádechem se podívají vzhůru do koruny stromu, provedou mírný hrudní záklon, brada směřuje vzhůru a s výdechem se podívají do svého košíku – uvolněně předkloní hlavu i trup.
5. Už je večer a na náš strom si sedla sova a rozhlíží se. Žáci položí levou ruku na pravé rameno a pomalu otáčí hlavu vpravo, chvíli v poloze setrvají a zvolna dýchají. Potom pomalu vrátí hlavu zpět a provedou totéž na druhou stranu.
6. Přiložit ruce na břicho. Žáci se pomalu nadechují nosem, svůj dech soustředí do oblasti břicha, které se zvedá, jako když se nafukuje balónek. Poté děti zvolna vydechují.

#### ➤ **Cvičení s overballem**

1. Žáci overball před sebou mačkají jako houbu. Při výdechu stlačují, při nádechu povolí.
2. Overball dají nad hlavu, mačkají houbu. Při výdechu stlačují, při nádechu povolí.
3. Dají overball do pravé ruky, předpaží. Kmitají s ním do strany až do upažení a zase zpět. Totéž provedou s overballem v levé ruce.
4. Žáci drží overball oběma rukama, předpaží. Kmitají rukama nahoru až do vzpažení, poté se vrací zpět do předpažení.
5. Žáci si dají overball za záda na opěradlo židle. Otáčejí trupem doprava, doleva.
6. Pořád mají overball za zády. Vyhrbí záda, nadechují se, při výdechu záda narovnají.

7. Overball můžou žáci nechat za zády po dobu práce v lavici. Udrží je krásně narovnané.

➤ **Hra s overballem „Na houbičky“**

Žáci si položí overball na hlavu (musí být mírně ufouknutý), chodí narovnání mezi lavicemi po třídě. Komu overball spadne, jde si sednout. Při chůzi nabádáme k vykonání několika pohybových úkonů, např. dřep, otočka, tlesknout za zády.

**4. Relaxační tělovýchovná chvilka**

➤ **Navození představy**

Žáci leží na zádech. Učitel navodí dětem nějakou představu (např. lesa – šumění a vůně stromů, zpívání ptáků). Vhodné je relaxaci doplnit tichou tematickou hudbou. Relaxaci ukončíme hlubokými výdechy a nádechy, rozhýbáním prstů, protažením. Poté se pomalu posadíme.

➤ **Hra „Na Kašpárka“ (Mužík, Mužíková, 2014)**

Kašpárek uvolněně vytřepává končetiny i celé tělo. Na signál (tlesknutí, cinknutí) provede stoj, zpevní se a „zkamení“. Hra se opakuje 2 - 3x.

➤ **Speciální vibrační cvičení „ÓM“ (Krejčí, Bäumeltová, 1999)**

Provádíme speciální vibrační cvičení „ÓM“ v sedu s rovnými zády, oči jsou přitom zavřené. Žáci se soustředí na dech. Několikrát zhluboka nadechnou a vydechnou. Po dalším nádechu, tj. s výdechem začnou zpívat „ÓM“. V nosních dutinách a v čelní dutině udržují vibraci hlásky M tak dlouho, jak vydrží s dechem. Opakujeme několikrát za sebou.

➤ **Masáž míčkem**

Žáci provádí masáž spolužákovi malým míčkem. Jemně s ním kutálí po zádech a nohách. Poté se ve dvojici vystřídají.

## Závěry

Pohyb je pro děti zcela přirozenou potřebou. Po nástupu do školy však dochází k potlačování této potřeby na úkor školních požadavků, což vede k negativnímu dopadu na zdraví dětí.

Proto vznikla tato diplomová práce. Cílem byla snaha vytvořit školní prostředí, kde budou mít pohybové aktivity vysoký kredit především v mezipředmětových vztazích a o přestávkách. Chtěla jsem nabídnout dětem co nejvíce možností k pohybovým aktivitám, abychom mohli označit školu jako místo, kde se žáci hýbou.

Škola by měla rozvíjet zdraví svých svěřenců, nabízet jim co nejvíce možností k pohybovým aktivitám, naučit je odpovědnosti za své zdraví a ukázat jim cestu ke zdravému aktivnímu životnímu stylu.

Provedeným výzkumem jsem si potvrdila, že se žáci hýbou o hodinách především jen při organizačních přesunech. Toto tvrzení však nemůžu aplikovat na všechny navštívené školy, protože v několika školách paní učitelky tvořivě zařazovaly pohyb do výuky. Verifikovala se mi však domněnka, že žáci nemají příležitosti k pohybu o přestávkách. Obsahem přestávek se tedy stalo především postávání, změna poloh v lavici nebo chůze po třídě či chodbě.

Realizací experimentu jsem si chtěla ověřit, jak budou žáci reagovat na větší nabídku pohybových aktivit. Setkala jsem se s velmi kladným ohlasem, s nadšením se zapojili do ranního cvičení, aktivních her ve vyučování i do řízeného cvičení v rámci tělovýchovné chvilky. O přestávkách se nadšení žáků ještě stupňovalo. Vyzkoušeli si různé sportovní pomůcky a hráli si s nimi na chodbě. Jako úspěch považuji, že se mi podařilo zapojit do aktivních přestávek úplně všechny žáky.

Samotný experiment byl pro mě obrovským přínosem. Nečekala jsem takový zájem ze strany žáků a mile mě překvapil. Je vidět, že pokud žákům nabídneme dostatek příležitostí k pohybovým aktivitám, projeví o ně zájem. Přestávky nově získaly mnohem vyšší pohybovou hodnotu.

Doufám, že tato práce přinese učitelům prvního stupně základních škol cenné rady a nápady k obohacení školního dne žáků o pohybové aktivity. Již při realizaci

experimentu jsem se setkala se zájmem paní učitelky o nahlédnutí do této práce. Chtěla se seznámit především s konkrétními nápady do výuky a tipy na vybavení tříd i chodeb. Tento zájem mě velmi potěšil a dodal mi přesvědčení, že práce najde praktické uplatnění u učitelů základní škol, kteří se chtějí problematice zařazování pohybu do výuky i přestávek více věnovat.

## Seznam použité literatury

1. BÄUMELTOVÁ, M., KREJČÍ, M. *Optimalizace denního režimu žáků mladšího školního věku*. České Budějovice: INCA, 1999. ISBN 80-238-4619-1.
2. BERDYCHOVÁ, J. *Tělovýchovné chvílky pro žactvo*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1964.
3. ČÁP, J., MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-463-X.
4. DOBRÝ, L. Vliv správné výživy a pohybové aktivity na studijní prospěch. *Tělesná výchova a sport mládeže: odborný časopis pro učitele, trenéry a cvičitele*, 2006, roč. 72, č.8, s.41-43. ISSN 1210-7689.
5. DVOŘÁKOVÁ, H. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova – Pedagogická fakulta, 2007. ISBN 978-80-7290-298-9.
6. DVOŘÁKOVÁ, H. *Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi*. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-3733-1.
7. FILIPOVÁ, V. Školní nábytek a držení těla. *Tělesná výchova a sport mládeže: odborný časopis pro učitele, trenéry a cvičitele*, 2000, roč. 66, č.4, s.15-17. ISSN 1210-7689.
8. GALLOWAY, J. *Děti v kondici: ...zdravé, šťastné, šikovné*. Praha: Grada, 2007. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2134-7.
9. HNÍZDILOVÁ, M. *Tělovýchovné chvílky aneb Pohyb nejen v tělesné výchově*. Brno: Pedagogická fakulta Masarykovy Univerzity, 2006. ISBN 80-210-4010-6.
10. HONDLÍK, J., KREJČÍ, M., ŘEPKA, E., ŠEBRLE, Z. *Didaktika školní tělesné výchovy dětí mladšího školního věku*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1995. ISBN 80-7040-125-7.
11. KAPLAN, A., VÁLKOVÁ, N. *Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry*. Praha: Olympia, 2009. Atletika. ISBN 978-80-7376-156-1.



12. KOPŘIVOVÁ, Jitka. Tělovýchovné chvílky na 1.stupni základní školy. *Tělesná výchova a sport mládeže: odborný časopis pro učitele, trenéry a cvičitele*, 2000, roč. 66, č.4, s.19-21. ISSN 1210-7689.
13. KREJČÍ, M. Emoce a pohyb. In: STUHLÍKOVÁ, I., ed. *Zvládání emočních problémů školáků*. Praha: Portál, 2005. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-534-2.
14. MACHOVÁ, J. *Biologie dítěte pro speciální pedagogy: Ontogenetický vývoj*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989.
15. MACHOVÁ, J. *Biologie pro učitele*. Praha: Karolinum, 2002. ISBN 80-7184-867-0.
16. MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.
17. MUŽÍK, V., PECH, V. Pohyb jako základní potřeba dětí. In MUŽÍK, V., VLČEK, P. (ed.) *Škola, pohyb a zdraví: Výzkumné výsledky a projekty*. Brno: Masarykova univerzita, 2010. ISBN 978-80-210-5371-7.
18. MUŽÍK, V., DOBRÝ, L. Charakteristiky kvalitní tělesné výchovy. *Tělesná výchova a sport mládeže: odborný časopis pro učitele, trenéry a cvičitele*, 2008, roč. 74, č.4, s.5. ISSN 1210-7689.
19. MUŽÍK, V., KREJČÍ, M. *Tělesná výchova a zdraví*. 1. vyd. Olomouc: HANEX, 1997. 144 s. ISBN 80-85783-17-7.
20. MUŽÍK, V., MUŽÍKOVÁ, L. *Pohyb a výživa: šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ: pokusné ověřování účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků ZŠ (č.j. MSMT-5488/2013-210)*. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, školské poradenské zařízení a zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků, 2014. ISBN 978-80-7481-069-5.
21. PASTUCHA, D. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-4065-2.
22. POKORNÁ, P., PTÁČEK, P. Zásady správné životosprávy během vyučování u žáků základní školy. In: ŘEHULKA, E., ed. *Studie k výchově ke zdraví: škola*

- a zdraví pro 21. století*. Brno: Masarykova Univerzita, 2011. ISBN 978-80-210-5722-7.
23. PRŮCHA, J. *Pedagogický výzkum: Uvedení do teorie a praxe*. Praha: Karolinum, 1995. ISBN 80-7184-132-3.
  24. PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. 4. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-772-8.
  25. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-829-5.
  26. SELIGER, V. *Fyziologie rostoucího organismu: Biologie dítěte a dorostu*. Praha: Univerzita Karlova, 1980.
  27. SKUTIL, M. *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-778-7.
  28. ŠIMÍČKOVÁ – ČÍŽKOVÁ, J. *Přehled vývojové psychologie*. Dotisk 2. nezm. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. ISBN 80-244-0629-2.
  29. VÁGNEROVÁ, M. *Psychologie školního dítěte*. Praha: Univerzita Karlova, 1997. ISBN 80-7184-487-X.
  30. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: Dětství a dospívání*. 2. rozš. a přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

### **Internetové zdroje:**

1. Fotografie třídy ZŠ Nechvalice [fotografie]. In: *ZŠ Nechvalice* [online]. [cit. 2017-11-14]. Dostupné z: <http://zs-nechvalice.cz/node/544>
2. Kinestetický učební styl: Aneb učení spojené s pohybem, činností a prožitky. *Západočeská univerzita v Plzni, Fakulta Pedagogická, KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY* [online]. ©2010 [cit. 2017-08-28]. Dostupné z: <http://tv4.ktv-plzen.cz/semestralni-prace/kinesteticky-ucebni-styl.html>
3. Mikroklima ve školních budovách. *Energetická agentura* [online]. [cit. 2017-10-06]. Dostupné z: <http://www.eazk.cz/wp-content/gallery/Mikroklima-skoly.pdf>

4. Norma sedacího nábytku pro 1. stupeň ZŠ [obrázek]. In: *MULTIP MORAVIA S.R.O.* [online]. ©1991-2017 [cit. 2017-11-22]. Dostupné z: <http://www.multip.cz/vysky-zaku-lavic-a-zidli-podle-csn>
5. Physical activity and young people. *WHO* [online]. [cit. 2017-06-02]. Dostupné z: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_young\\_people/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/)
6. Pozdrav slunci pro děti [obrázek]. In: *Jogahrou.cz: Jemná jóga pro dospělé, hravá pro děti* [online]. ©2017 [cit. 2017-12-01]. Dostupné z: [http://www.jogahrou.cz/wp-content/uploads/2015/02/sestava\\_detska.png](http://www.jogahrou.cz/wp-content/uploads/2015/02/sestava_detska.png)
7. Pozdrav slunci s básničkou [obrázek]. In: *Jak hubnout zdravě* [online]. ©Copyright [cit. 2017-12-01]. Dostupné z: <http://www.jakhubnoutzdrave.cz/jednodussi-pozdrav-slunci.html>
8. Pozdrav slunci – Surya Namaskara. In: *Duchovní škola Rezonance* [online]. ©2000-2017 [cit. 2017-12-01]. Dostupné z: <http://www.jogin.cz/soubory/pozdrav-slunci.gif>
9. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. *Národní ústav pro vzdělávání* [online]. ©2011-2017 [cit. 2017-10-15]. Dostupné z: [http://www.nuv.cz/uploads/RVP\\_ZV\\_2017\\_verze\\_cerven.pdf](http://www.nuv.cz/uploads/RVP_ZV_2017_verze_cerven.pdf)
10. Třída ZŠ Poděbradova, Strakonice [fotografie]. In: *Základní škola Strakonice, Krále Jiřího z Poděbrad 882* [online]. [cit. 2017-11-14]. Dostupné z: [http://www.zs-podebradova.strakonice.eu/sites/default/files/imagecache/large/banners/100\\_8862.JPG](http://www.zs-podebradova.strakonice.eu/sites/default/files/imagecache/large/banners/100_8862.JPG)
11. Vyhláška č. 410/2005 Sb. o hygienických požadavcích na prostory a provoz zařízení a provozoven pro výchovu a vzdělávání dětí a mladistvých. *TZB-info* [online]. ©2001-2017 [cit. 2017-10-16]. Dostupné z: <http://www.tzb-info.cz/pravni-predpisy/vyhlasaka-c-410-2005-sb-o-hygienickych-pozadavcich-na-prostory-a-provoz-zarizeni-a-provozoven-pro-vychovu-a-vzdelavani-deti-a-mladistvych>

## Seznam obrázků

Obrázek 1 Struktura PA dle SIGPAH 2004 (Pastucha, 2011, s. 32) .....	21
Obrázek 2 Pyramida pohybu pro děti (Mužík, Mužíková, 2014, s. 24) .....	24
Obrázek 3 Norma sedacího nábytku pro 1. stupeň ZŠ.....	30
Obrázek 4 Doporučené pracovní polohy při učení (Mužík, Krejčí, 1997) .....	47
Obrázek 5 Fotografie třídy 2.B ZŠ Nad Přehradou .....	55
Obrázek 6 Fotografie třídy 4.A ZŠ Chodovická.....	57
Obrázek 7 Fotografie chodby ZŠ Veronské náměstí .....	59
Obrázek 8 Fotografie třídy 2.M ZŠ Nám. Curieových .....	61
Obrázek 9 Fotografie třídy ZŠ Nechvalice .....	63
Obrázek 10 Třída ZŠ Poděbradova, Strakonice.....	65
Obrázek 11 Fotografie třídy 4.A ZŠ Březové Hory, Příbram.....	67
Obrázek 12 Pozdrav slunci – Surya Namaskara .....	99
Obrázek 13 Pozdrav slunci pro děti .....	100
Obrázek 14 Pozdrav slunci s básničkou.....	101
Obrázek 15 Návod na hry .....	102
Obrázek 16 Nesprávné polohy při sezení .....	103
Obrázek 17 Správné polohy při sezení .....	104
Obrázek 18 Fotografie 1 pořízená při experimentu na ZŠ Březové Hory .....	105
Obrázek 19 Fotografie 2 pořízená při experimentu na ZŠ Březové Hory .....	105
Obrázek 20 Fotografie 3 pořízená při experimentu na ZŠ Březové Hory .....	106
Obrázek 21 Fotografie 4 pořízená při experimentu na ZŠ Březové Hory .....	106
Obrázek 22 Fotografie 5 pořízená při experimentu na ZŠ Březové Hory .....	107

## Seznam tabulek

Tabulka 1 Náslech ZŠ Nad Přehradou.....	56
Tabulka 2 Náslech ZŠ Chodovická.....	58
Tabulka 3 Náslech ZŠ Veronské náměstí .....	60
Tabulka 4 Náslech ZŠ Nám. Curieových .....	62
Tabulka 5 Náslech ZŠ Nechvalice.....	64
Tabulka 6 Náslech ZŠ Strakonice.....	66
Tabulka 7 Náslech ZŠ Březové Hory .....	68
Tabulka 8 Hodnoty získané pozorováním při násleších uvedené v minutách .....	69
Tabulka 8 Pohybová aktivita žáků v jednom dni při realizaci experimentu.....	73
Tabulka 9 Porovnání výsledků před a po experimentu na ZŠ Březové Hory.....	74

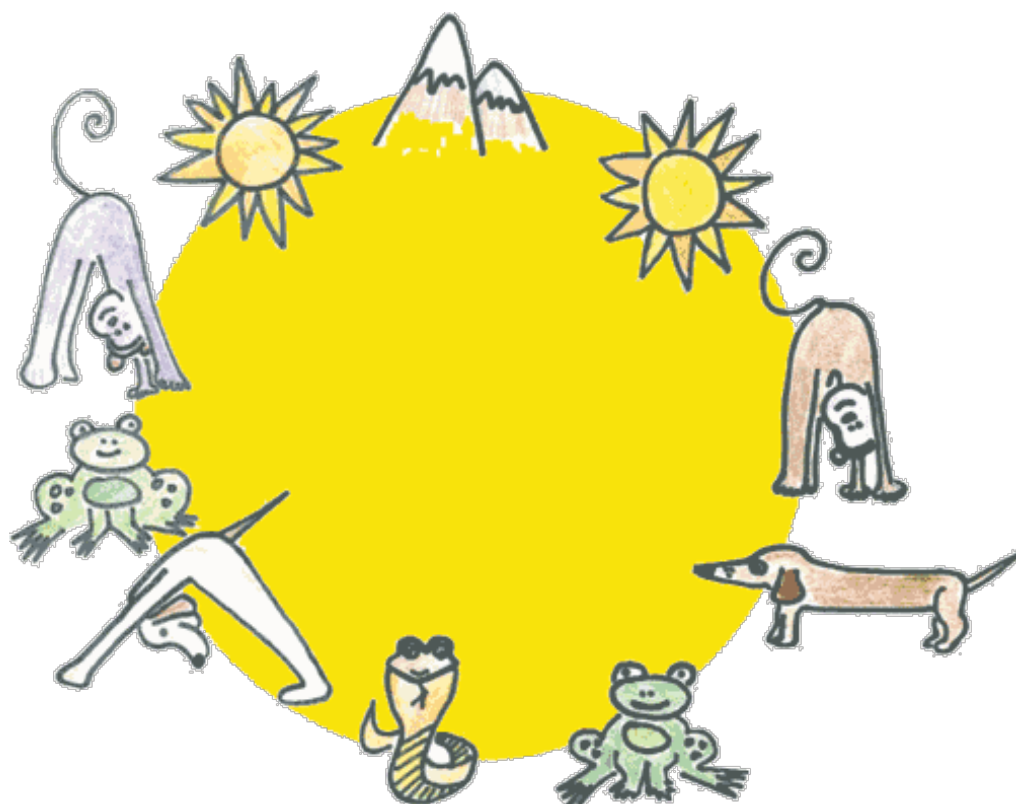
## Seznam příloh

Příloha 1 – Jógová sestava „Pozdrav slunci“ – obrázky na nástěnce .....	99
Příloha 2 – Návod na hry „Školka s míčem“ a „Školka se švihadlem“ .....	102
Příloha 3 - Nesprávné a správné polohy při sezení .....	103
Příloha 4 – Fotografie pořízené při experimentu na ZŠ Březové Hory .....	105

POZDRAV SLUNCI - SURYA NAMASKARA



Obrázek 12 Pozdrav slunci – Surya Namaskara



*Obrázek 13 Pozdrav slunci pro děti*



## Pozdrav Slunci 2

a) Pozdravíme Sluníčko,  
usmějem se maličko.



b) Jsi tam někde na obloze  
ukryté ve zlatém voze.



c) Skutálí se ze své skrýše,  
paprskem si na zem píše:



d) Kdo umí držet  
rovně hlavu,



e) postavit most na podlahu,



f) s kočičkou si pěkně hrát,  
vyhrbit se, prohýbat,



g) hada nechat tiše spát,  
na ocas mu nešlapat,



h) prolézt všechny skulinky,



i) být poslušný jak hodinky,



j) přivonět ke kvítkům z luk,



k) nadechovat čerstvý vzduch,



l) já jsem tady, slunce kuk!



Obrázek 14 Pozdrav slunci s básničkou

## Příloha 2 – Návod na hry „Školka s míčem“ a „Školka se švihadlem“ (vlastní tvorba)

### Školka se švihadlem

- 10x přeskoky snožmo
- 9x přeskoky v mírném stoji předkročeném, pravá vpředu
- 8x přeskoky v mírném stoji předkročeném, levá vpředu
- 7x přeskoky na pravé noze
- 6x přeskoky na levé noze
- 5x přeskoky snožmo, švihadlo se točí vzad
- 4x přeskoky snožmo se zkříženýma nohama
- 3x „houpačka“ - ve stoji snožmo zvednout špičky, švihadlo pod ně podsunout, přenést váhu z pat na špičky, švihadlo táhnout dál pod patami, provést rychle
- 2x snožmo, se zkříženýma nohama, švihadlo se točí vzad
- 1x „vajíčko“ - skok snožmo, když klesá švihadlo k zemi, zkřížíme ruce před tělem



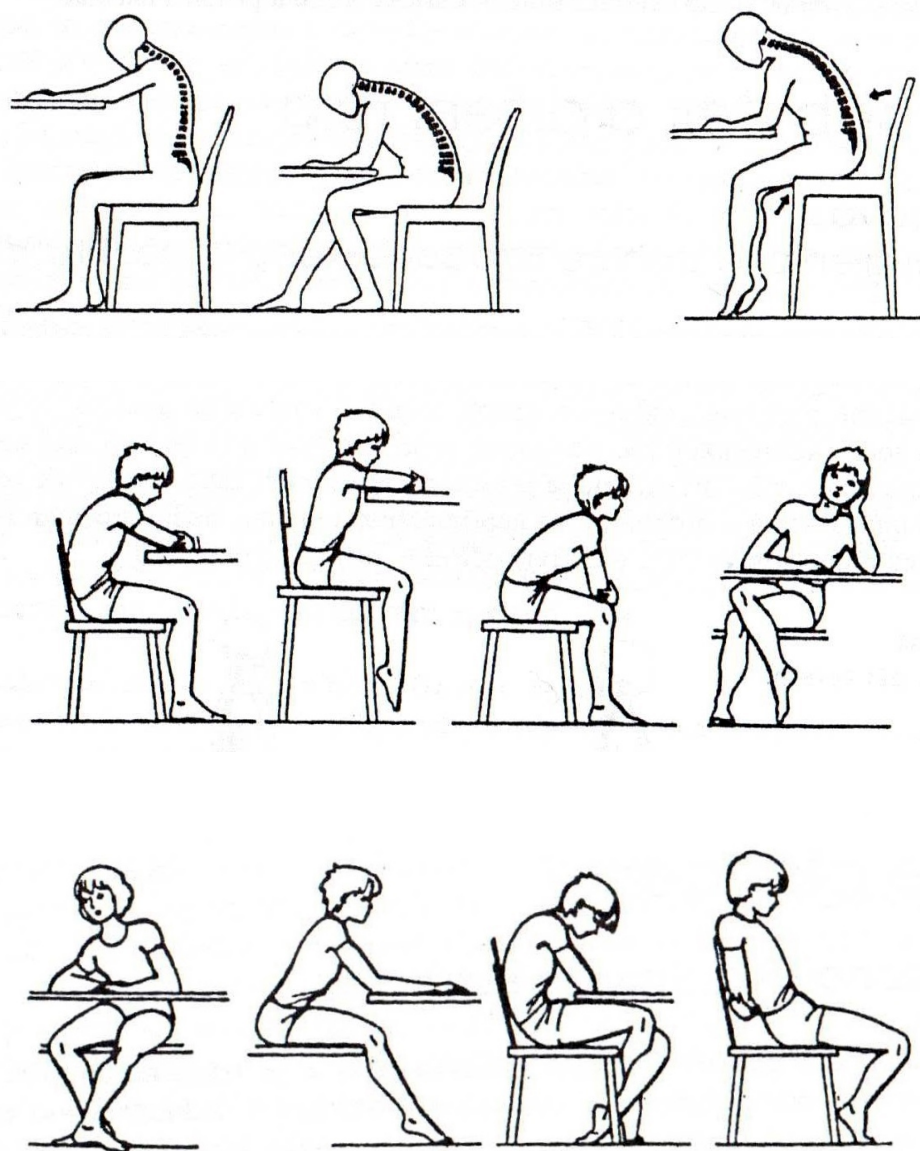
### Školka s míčem

- 10x hodit míč o stěnu a chytit do obou rukou
- 9x hodit míč o stěnu a tlesknout před tělem, chytit míč
- 8x hodit míč o stěnu a tlesknout před tělem i za tělem, chytit
- 7x hodit a chytit míč pouze pravou rukou
- 6x hodit a chytit míč pouze levou rukou
- 5x hodit míč pod pravou nohou a chytit
- 4x hodit míč pod levou nohou a chytit
- 3x hodit míč o stěnu a udělat dřep, chytit míč
- 2x hodit míč zády ke zdi, otočit se a chytit
- 1x hodit míč obouruč o zeď, otočit se o 360 stupňů a chytit



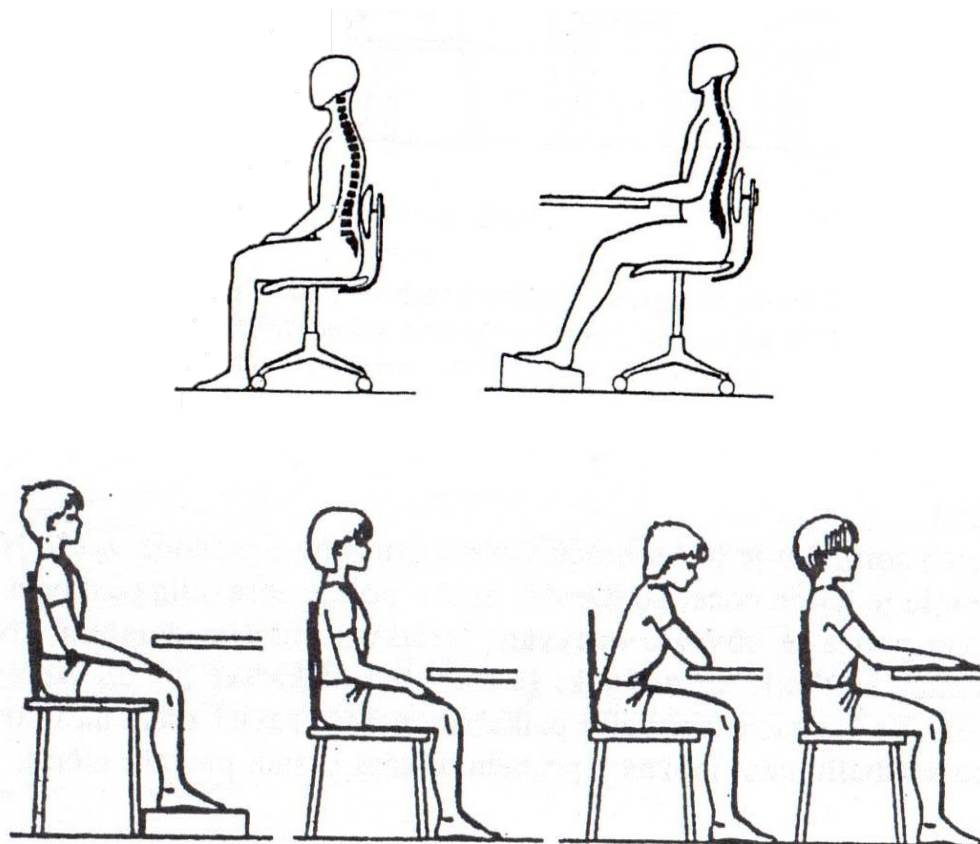
*Obrázek 15 Návod na hry*

A) NESPRÁVNÉ POLOHY PŘI SEZENÍ



Obrázek 16 Nesprávné polohy při sezení

## B) SPRÁVNÉ POLOHY PŘI SEZENÍ



*Obrázek 17 Správné polohy při sezení*



Příloha 4 – Fotografie pořízené při experimentu na ZŠ Březové Hory



*Obrázek 18 Fotografie 1 pořízená při experimentu na ZŠ Březové Hory*



*Obrázek 19 Fotografie 2 pořízená při experimentu na ZŠ Březové Hory*



*Obrázek 20 Fotografie 3 pořízená při experimentu na ZŠ Březové Hory*



*Obrázek 21 Fotografie 4 pořízená při experimentu na ZŠ Březové Hory*



*Obrázek 22 Fotografie 5 pořízená při experimentu na ZŠ Březové Hory*